

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет права, публічного управління та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

**Баєва Оксана Борисівна**

УДК 159.922.7

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**Медитативні практики як техніки роботи з психотравмою**

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра  
Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело. \_\_\_\_\_ Баєва О.Б.

**Керівник роботи:**

доцент  
ТИЩЕНКО С.В.

**Науковий консультант:**

доцент кафедри ГРЕЧУХА І.А.

Висновок кафедри \_\_\_\_\_  
за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Баєва Оксана Борисівна захистив(ла)  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Баєва О.Б. Медитативні практики як техніки роботи з психотравмою. Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Психологічна травма може мати тривалий вплив на психічне та емоційне благополуччя людини, часто призводячи до таких станів, як посттравматичний стресовий розлад, тривога та депресія. Традиційні терапевтичні підходи, включаючи психотерапію та медикаменти, показали ефективність, але альтернативні та додаткові методи, такі як медитація, отримують визнання за їх потенційну користь. В кваліфікаційній роботі досліджується медитація як терапевтичний інструмент для відновлення після психологічної травми, досліджуються її механізми, переваги та практичне застосування. Дослідження показує, що методи медитації (включаючи медитацію усвідомленості, трансцендентну медитацію та медитацію любовної доброти «керованої уяви») можуть допомогти регулювати емоційні реакції, зменшити стрес і сприяти нейропластичності в осіб, постраждалих від психотравми. Розвиваючи самосвідомість, емоційну регуляцію та стійкість, медитація є цінним доповненням до традиційного лікування травм. Приділена увага щодо інтеграції медитації в програму відновлення після травми. Отримані дані в ході дослідження свідчать про те, що медитація може відігравати значну роль у сприянні психологічному зціленню та покращенні самопочуття людей після психотравми.

**Ключові слова:** психологічна травма, медитативні техніки, рівні медитації, програми відновлення, емоційні стани.

## ABSTRACTS

Bayeva O. B. Meditation practices as a technique for working with trauma. Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for a master's degree in specialty "Psychology", OPP "Practical Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

Psychological trauma can have a lasting impact on a person's mental and emotional well-being, often leading to conditions such as post-traumatic stress disorder, anxiety, and depression. Traditional therapeutic approaches, including psychotherapy and medication, have been shown to be effective, but alternative and complementary methods such as meditation are gaining recognition for their potential benefits. This qualification paper explores meditation as a therapeutic tool for recovery from psychological trauma, exploring its mechanisms, benefits, and practical application. The study shows that meditation techniques (including mindfulness meditation, transcendental meditation, and loving-kindness meditation “LKM”) can help regulate emotional responses, reduce stress, and promote neuroplasticity in individuals affected by trauma. By developing self-awareness, emotional regulation, and resilience, meditation is a valuable complement to traditional trauma treatment. Attention is paid to the integration of meditation into trauma recovery programs. The findings of the study indicate that meditation can play a significant role in promoting psychological healing and improving the well-being of people after trauma.

**Key words:** psychological trauma, meditation techniques, levels of meditation, recovery programs, emotional states.

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП.....   | 6  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК<br>МЕДИТАЦІЇ У РОБОТІ З ПСИХОТРАВМОЮ.....     | 11 |
| 1.1. Поняття про медитацію в філософії та психології.....                                      | 11 |
| 1.2. Медитативні техніки у роботі з психотравмою.....  | 16 |
| Висновки до розділу 1.....   | 21 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ТЕХНІК<br>МЕДИТАЦІЇ У РОБОТІ З ПСИХОТРАВМОЮ.....    | 23 |
| 2.1. Методики і рівні медитацій в роботі з психотравмою.....                                   | 23 |
| 2.2. Механізми дії медитації.....  | 25 |
| 2.3. Дослідження та інтеграція технік медитації в психотерапію.....                            | 28 |
| Висновки до розділу 2 .....  | 34 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДИТАЦІЇ<br>У ВІДНОВЛЕННІ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМИ..... | 36 |
| 3.1. Методологія дослідження медитації у відновленні після травми.....                         | 36 |
| 3.2. Впровадження практик медитації.....   | 39 |
| 3.3. Дослідження ефективності медитації.....   | 41 |
| Висновки до розділу 3.....   | 46 |
| ВИСНОВКИ.....  | 47 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....  | 50 |
| ДОДАТКИ.....   | 53 |

## ВСТУП

Ми можемо протистояти цьому лише, виховуючи волю, навчившись керувати емоціями і розумно переборювати так звані емоційні стреси.

П.К. Анохін

Духовні вправи та медитація через послідовні ступені ведуть до мети – пізнання.

Г. Гессе

**Актуальність дослідження.** Протягом останніх років процес життя людства набуває все нових ускладнень та переживань, котрі негативно впливають на здоров'я та психіку багатьох людей. Війна в Україні призвела до тяжких випробувань для нашого населення. Мільйони людей покинули домівки, сотні тисяч залишилися без оселі і свого матеріального надбання. Безліч сімей втратили рідних людей. Неможливо підрахувати зараз, скільки людей – військових та цивільних, отримали фізичні травми і стали особами з інвалідністю. По оцінках деяких закордонних експертів, 70% захворювань пов'язані з емоційним стресом. А ми, українці, переживаємо зараз колективну травму. Рівень стресу підвищується кожен день, і це буде відбуватися надалі. Зважаючи на це, стресові ситуації і реакції погано впливають на кожну людину й суспільство в цілому. Г. Сельє говорив, що природа стресу настільки цікава, що той самий потенційний стресовий вплив в одних людей викличе негативні реакції, а в інших – чи нічого, чи навіть щось приємне. За класичною теорією стресу Г. Сельє, стрес – це стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений різноманітними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, частіше – їх сукупністю), які спрямовані на порушення функцій організму та яких організм намагається уникнути. Залежно від сили або дози та тривалості дії стресових чинників стрес-реакція у своєму розвитку може проходити або три послідовні стадії – тривоги, резистентності й виснаження, коли загальний адаптаційний синдром набуває характеру руйнівного процесу (дистресу), або тільки дві перші (тривоги й

резистентності), коли формується так званий еустрес (позитивний стрес), що, як твердив Г. Сельє, сприяє підтриманню та збереженню здоров'я.

Травматичний стрес спричиняє порушення біохімічного, фізіологічного, психічного стану людини і її поведінки в результаті впливу екстремальних чинників різної природи. А колективна травма внаслідок війни і геноциду українців, вигнання великих груп людей з територій, мають тяжкі психологічні наслідки. А саме: зростання психологічних проблем, посттравмуючі стресові та супутні розлади, групоцентризм, зростання соматичних хвороб та інше. Ставлення до цих дій, їх оцінка, не зовнішні, а внутрішні індивідуальні умови і процеси є визначальними для характеру реагування організму. Все, що ми переживаємо зараз – це психотравма, яка виникає в результаті дії на психіку особисто значущої інформації, інтенсивних або ж довготривалих вкрай емоційних та стресових впливів. Якщо мова піде про подолання стресу, психологічних травм, то слід враховувати, що цей процес передбачає як безпосередні дії суб'єкта, так і емоції і оцінки, так і внутрішні ресурси суб'єкта. Зі стресом необхідно боротися і замість того, щоб ставити себе в позицію «жертви», змінити її на позицію «переможця».

Вперше про медитацію було згадано в Індії 5 тисяч років тому та описано в індійському епосі, про це зазначалося у книзі «Вігьяна Бхайрава Тантра. Книга Таємниць» автора Ошо. Медитація – це принцип цілісного підходу, починаючи з фізичного тіла крізь тіло, розум та емоції до Душі і Духу. Але мається на увазі, що методики медитацій з'явилися понад 50–100 тисяч років тому, коли в теплом м'якому кліматі стародавні мисливці відновлювали свій психоемоційний і фізичний стан, споглядаючи на воду, полум'я, Місяць, використовуючи гудіння тощо. Це все, і ще багато інших технік можливо використовувати сьогодні завдяки працям Бхагван Шрі Раджніш «Ошо», професора філософії, який зібрав всі медитаційні техніки, що накопичувалися століттями. Також він адаптував цю мудрість зі сучасною психологією, розробками університетів США та працям подружжя Келлі – родоначальниками нео-Райхіанських технологій.

Попри зростання кількості досліджень з проблеми психологічної травми та використання медитативних практик в психологічній літературі за останні роки, низка важливих питань залишається недостатньо вивченою. Тому вивчення цих аспектів стало основою для вибору теми кваліфікаційної роботи *«Медитативні практики як техніки роботи з психотравмою»*.

**Мета дослідження** полягає в вивченні ефективності медитації як терапевтичного засобу для осіб, які відновлюються після психологічної травми, а також дослідити сприяння різних технік медитації емоційній регуляції, зниженню стресу та загальному психологічному здоров'ю.

**Завдання дослідження:**

1. Висвітлити теоретичні аспекти використання технік медитації у роботі з психотравмою та оцінити вплив медитації на основні симптоми, пов'язані з травмою.
2. Визначити методологічні аспекти проведення медитації в рамках роботи з психотравмою.
3. Визначити практичний вплив медитації в роботі психотравмою в контексті гендерної різниці.

**Об'єкт дослідження** – техніки роботи з психотравмою.

**Предмет дослідження** – особливості використання медитативних практик у роботі з психотравмою.

**Гіпотеза дослідження** полягає в наступному:

1. Техніки медитації можуть призвести до значного зниження тривожності та прояви депресії у людей, що пережили психотравму.
2. Ефективність медитаційних практик буде вища у людей що мають високу мотивацію до практик.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є підхід до розуміння стресу по методу Г. Сельє, трансперсональні переживання по методу С. Грофа, практичні дослідження Бхагван Шрі Раджніша у Центрі в індійському місті Пуна, під його авторством техніки медитації Кундаліні, Динамічна медитація, Чакра



серця, Мандала, Пранаяма. Також техніка Медитація усвідомленості Сміта та ін. в 2020 році, Медитація любові та доброти Брауна і Джонса «ЛКМ» у 2019 році.

**Методи дослідження.** У дослідженнях використовуються якісні інтерв'ю методом опитування і описовий метод, практичні вправи – медитаційні техніки, наприклад Кундаліні медитація. Практичне пояснення, як дійти до медитативного стану. Діагностичні методи включають у себе медитацію над звуками, «Чакра серця», практику на свічку, медитацію над першоелементами. В кваліфікаційній роботі використані техніки математичної статистики, відсотковий аналіз та графічне відображення результатів.

**Емпірична база дослідження.** Дослідження, розробка та проведення програми медитативних практик для експериментальної групи здійснювалось впродовж червня 2024 року на базі ГО НУО Альянс стійкості, м. Житомир.

**Наукова новизна та теоретичне значення.** Це дослідження дає нове уявлення про роль медитації у відновленні психотравм, використовуючи підхід змішаних методів для оцінки як психологічних, так і нейробіологічних результатів. Об'єднуючи якісний аналіз досвіду постраждалих від травм, це дослідження пропонує більш цілісне розуміння того, як медитація сприяє емоційній стійкості та довгостроковому психологічному благополуччю. Отримані результати сприяють розробці структурованих втручань на основі медитації для відновлення після травми, пропонуючи практичне застосування для клінічної терапії та самостійного лікування.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає у розробці програми медитації для використання в психотерапії та психологічному консультуванні. Отримані дані можуть бути корисними для профілактики стресу та підвищення обізнаності про переваги медитації для психічного та фізичного здоров'я.

**Особистий внесок здобувача** полягатиме в активному плануванні та проведенні всіх етапів дослідницького процесу та охоплює синтез існуючих досліджень щодо теоретичної бази застосування медитації в психотерапії та вибір технік медитації та інструментів оцінки травми; розробку методології

дослідження (розробку опитувань та інтерв'ю), впровадження медитаційних інтервенцій та спостереження, забезпечуючи дотримання етичних міркувань; збір емпіричних даних за допомогою психологічних оцінок, опитувань та інтерв'ю; проведення якісного аналізу досвіду учасників для виявлення закономірностей.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Положення та результати дослідження представлені для обговорення на науково-практичній конференції: Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень, Випуск 33» (м. Переворськ, Польща; 19-20 вересня 2024 року).

**Публікації.** 1. Баєва О.Б. Медитативні техніки у роботі з психотравмою. *«Світ наукових досліджень. Випуск 33»: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна – м. Ополе, Польща, 19-20 вересня 2024р.). Тернопіль: ФОП Русенко У.О.

2. Баєва О.Б., Гречуха І.А. Інтеграція східних практик медитації в західну психотерапію лікування травм. *Науковий журнал «Габітус»*. №71. 2025. (подано до друку).

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 24 найменування (з них 6 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 64 сторінки, основний зміст роботи викладено на 45 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 2 рисунки.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК МЕДИТАЦІЇ У РОБОТІ З ПСИХОТРАВМОЮ

### 1.1. Поняття про медитацію в філософії та психології

Духовність – це не тільки благодійна діяльність, а це перш за все – вміння досконало керувати своєю психікою та розумом, бути господарем, а не рабом своїх думок та емоцій. Цьому треба вчитися, і один з таких методів – медитація. Слово «meditation» в перекладі з латинської, англійської «роздуми, обмірковування». Це не зовсім коректний переклад з індійської «дхьян», китайської «чань», японської «дзен». Західні місіонери, що не мали медитативного досвіду, не змогли перекласти технологію усвідомлення, назвавши її «концентрацією», «обміркуванням». Але індійське «дхьян» – це «обмірковування», «спостереження», «усвідомлення». На заході було визначення «молитва», «споглядання». Нам треба побачити, що відбувається в розумі, в нашому внутрішньому світі. Концентрація – це напруження, а при ньому ми не бачимо іншу більшу частину світу. Споглядання – розширення сприйняття навколишнього світу, навіть коли ми спостерігаємо особисті думки. Дхьян – це розгорнута увага всередину: як я думаю, а не про що я думаю; як я переживаю, а не про що я переживаю; хто я, той переживаючий, думаючий, усвідомлюючий.

Дхьян – це як звернути увагу на себе, а не на фізичне своє тіло, не розум, не емоції. Обернутися всередину, повернути енергію. Наприклад, як в кімнаті – всередині кімнати чи поза кімнатою. Так і до себе повернутися. Людина народжується як чиста свідомість. Потім вона вчиться міркувати про цей простір, давати якісь концепції суб'єктності. Інструментом для повернення в чисту свідомість і є метод медитації. Їх зараз відомо 112. Описані вони в індійській книзі Ошо «Вігьяна Бхайрава Тантра. Книга Таємниць» [21]. Працюючих методик зараз третина і вони розподілені під кожен психологічний тип людини: холериків, сангвініків, флегматиків, меланхоліків.

Вважається, що цей стан здебільше відчували поети, музиканти, художники та артисти. Але не лише вони. Кожен із нас, якщо розібратися, переживав колись такі моменти. В процесі медитації людина якби пробивається до сокровенно-глибинного пласта своєї природи, до свого так званого вищого «Я». Починають активно працювати пласти підсвідомості, вступають в дію механізми інтуїції, і питання отримують блискавично миттєве і чітке рішення. Ми звикли називати це осяянням, екстазом і це як результат медитації і контроль її правильності. Іншими плодами медитації бувають змішання стереотипів поведінки людини чи зцілення її.

Медитація – усвідомлення, в першу чергу, що «я» не є інтелект, ум. Коли це усвідомлення йде глибше, то приходять миті тиші, миті чистого простору, миті безмовності, де ви впізнаєте таємницю цього існування. Медитація в чистому сучасному моменті – це безпосередність. Ви не можете медитувати, ви можете бути в медитації. Ви не можете бути в концентрації, але ви можете концентруватися. «Концентрація – це людське, медитація – божественне» (Ошо) [21]. В більш вузькому контексті під медитацією мають на увазі спеціальні вправи які призначені, які призначені для розширення розумово-психічних здібностей людей, їх розвиток в тому чи іншому напрямках. Це вузьке поняття слова «медитація» слід відділяти від загального, широкого її поняття як стан глибокого зосередження. Це спеціальна назва – «автомедитація», що носить спонтанність. Головне в медитації – це центрування у собі. Людина центрована у собі стає більш чуйна до себе, своїх емоційних і фізичних станів. Внаслідок чого є змога зрозуміти і вирішити свої питання більш глибше і здоровіше, ніж ті, хто не пізнав і не усвідомив себе. Усвідомлення – базове надбання в медитації.

В стародавні часи не було письмових джерел про медитації та інші «психотехніки». Знання і методи передавались із вуст в уста, їх було приховано від сторонніх. Ці всі сьогоденні надбання були отримані чи через старовинні праці монахів, суфіїв, вчених Сходу та Азії, медитуючих, чи дуже близько вивчаючих це питання. В Європі системи релігійного і філософського психотренінгу були відомі в період античності ще з Критської цивілізації та

стародавньої Греції. Ще в 14-му столітті до нашої ери Піфагор використовував лікувальний вплив на психіку людини. А легенда про Орфея свідчить про «магічну» силу його музики. Платон відвідав Єгипет для навчання «єгипетським містеріям» Ідея філософського екстазу платоніків була потім підхоплена неоплатоніками. Техніка досягання трансу описана в 3-4 століттях нашої ери. Жреці Дельфійського храму в Афінах також знали і використовували прийоми входження в стан глибокої медитації. Передбаченням дельфійського оракулу надавалось велике значення в політичному житті античних міст. Сократ – перший давньогрецький філософ, який став вивчати внутрішній світ людини.

«Пізнай себе» – так написано на храмі в Дельфах.

Медитація – вища сходинка розвитку людини та її розумової діяльності. Музика, художні осяяння, науки народжуються в медитативному стані. Осяяння здійснюється на тій території, де знаходиться медитаційне середовище. Фізичне тіло в самій тоншій своїй частині – це розум, тіло-розум – це одне ціле. Сфера emotion (англ.) можуть народжуватися тілом-розумом, але частіше це емоції, що надходять, як тіло проживає, наприклад погодні явища, реакцію на спілкування тощо. Вони і дають хвилю емоції як хвилювання.

Педррам Шоджай, висвячений священник монастиря Жовтий Дракон у Китаї і є відомим майстром цигун, майстром-травником і доктором східної медицини (OMD), стверджував: «Якщо ви відчуваєте позитивну емоцію, що укріплює ваш розум, то можете зосереджуватися і на відчутті, і на об'єкті відчуттів. Почавши працювати з негативними емоціями, фіксація уваги на об'єкті негативної емоції закріплює розумовий образ людини, ситуації або речі, що якась безумовно погана. Конструктивний підхід до негативних емоцій має на увазі перенесення уваги на саму емоцію, а не на її об'єкт. Не намагайтеся її стримувати, але і не намагайтеся її пригнічувати. Спостерігайте за нею, і ви помітите, що емоція не здається такою всеосяжною, як спочатку» [13].

Згідно з міфологічною гіпотезою частина населення Атлантиди, що вижила, пішла на Схід. Одна група біженців влаштувалася в гирлі Нілу. Звідти пішли пізніше культу єгипетських жерців, чії знання були засновані на

астрономії, математиці, людській душі. Друга група пішла далі і поділилася згодом на дві гілки. Одна влаштувалася в Індії, а друга в Китаї. Виникнення цих цивілізацій датують 3-4 тисячоліттям до нашої ери. Так чи інакше, насамперед в Індії та Китаї знаходять найбільш складні та відточені методики медитативної роботи. В стародавньому Китаї вони були зв'язані з філософсько-релігійним вченням даосизму та буддизму. Слід визначити, що в один історичний час із Сократом в Китаї народився Лао-Цзи, в Індії – Сіддгартха Гаутама. Це специфічний час, коли в трьох місцях на планеті спалахнув розум настільки, що вони відкрили глибинний рівень найбільшої усвідомленості та мудрості.

Лао-Цзи достовірний засновник даосизму написав трактат «Дао Де Цзин» у 4-3 столітті до н.е. Основою даосизму є вчення про «Дао» – шляху до досягнення гармонії. Концепція Дао у тому, що в природі геть усе підкорене Дао. «Ось річ, що в хаосі виникає; перш неба і землі, що народилася! О, беззвучна! О позбавлена форми! Одиноко стоїть вона, не змінюється. Повсюди діє і не має перешкод. Я не знаю її імені... назву її Дао...» – читаємо в «Дао Де Цзин [7]. Дао невидимо, його не можна висловити словами, повністю пізнати та виразити в термінах логічного апарату. Невидиме і нечутне, недоступне органам почуттів, постійне та невичерпне безіменне та безформне, воно дає початок і форму всьому у Всесвіті.

Інша велика релігійна течія, що справила величезний вплив на становлення та розвиток культури країн Сходу, – буддизм, зародився в Індії у 6-5 ст. до н.е. Його засновник Сіддгартха Гаутама (Будда Шак'я-Муні). Основа буддизму – це вчення про страждання та вісімковий шлях визволення, порятунку душі та досягнення «нірвани». Слово «нірвана» центральна філософська категорія у буддизмі. Вона означає як стан незв'язаності особистості із зовнішнім світом, повний душевний спокій та блаженство, і область у Космосі, вищий світ у космічній безмежності. Після влучення в це Вище, душа знаходить вище блаженство і ніколи більше не відроджується, не відчуває страждань у «колі перероджень» [7; 14; 20].

Є різні методики медитацій, зважаючи на регіони проживання. Молитовне предстоання на заході дуже близько, але відрізняється від медитативного тим, що в молитві ще є дуальність: я чи Бог, я чи природа, та інше. А медитативний стан – це злиття дуальності в ціле, єдине. Не дуальність, – Адвайта, технологія, філософське вчення про тотожність людського духу зі світовим духом. Його святість Далай-лама XIV вважається головним буддійським лідером нашого часу. Вождь тибетського народу у вигнанні є не тільки лауреатом Нобелівської премії миру та володарем Золотої медалі Конгресу США, а й видатним учителем, ученим та автором понад сотні книг. Він зазначав: «У серці медитації – тобто у самій її сутності – перебуває співчуття, але не звичайне, а таке, що розвивається і розширюється паралельно з мудрістю, неодмінно проявляється під час медитативних практик. Без цього важливого фундаменту всі інші практики виявляються беззмістовними. На щастя, розум можна навчити співчувати, і тоді він, уже підготовлений, перетвориться на благодатне підґрунтя для практики Великої Досконалості (Дзогчен), яку багато хто вважає верхівкою всіх духовних практик у тибетському буддизмі. Саме завдяки практиці Великої Досконалості ми можемо досягти глибинної усвідомленості та прожити власне життя, транслюючи її у світ і впливаючи таким чином на все, що нас оточує. Мудрість і співчуття, неодмінні супутники глибинної усвідомленості, природним шляхом оселяються в наших серцях і стають основою всіх наших вчинків, що дозволяє прискорити як індивідуальний прогрес у медитації, так і прогрес колективний, щоб зрештою наблизитися до миру в усьому світі» [3].

Людей можна розрізнити по функціям і типам, починаючи з типу швидкісний і повільний. А вони поділяються вже на сангвініків, флегматиків, холериків та меланхоліків. Для тих чи інших по-різному будується медитація. Наприклад, для швидкісних «божевільний танець» та для повільних тиха «віпасана» чи спокій. Флегматик буде танцювати повільно, а холерик як навіжений. Але спокій у тих і інших буде однаковий – це психологія медитації. Це відкриття енергії, набір енергії, направленість її, а потім віддача себе цій енергії. Хочу акцентувати, що медитацію зробити неможливо – це дар. Можна

підготувати себе до неї і чекати, що вона станеться. Ми перебуваємо в останній фазі медитації в «неробленні», і медитативний стан є перебування в очікуванні, і щось може статися [18]. Це можливо зрозуміти лише на досвіді самому.

## 1.2. Медитативні техніки у роботі з психотравмою

Психологічна травма або травма психічна, психотравма, травма що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації емоційна дія яка спричинила психічний розлад шкода нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних стресових впливів інших людей на її психіку [11; 20]. Що робить подію травматичною:

1. Втрата близької людини;
2. Втрати сім'ї як психотравмуючий фактор. Як через сильний емоційний зв'язок, так і через смерть. Тут можна зазначити безліч нюансів:
  - а) типові нормативні кризи у сім'ї;
  - б) кризові етапи становлення сім'ї (В.Сатир);
  - в) фактори, що провокують сімейні кризи.
3. Стадії розлучення (А. Маслоу);
4. Стадії заперечення розлучення;
5. Фази адаптації дітей після розлучення;
6. Втрата здоров'я та хвороба як фактор виникнення травми;
7. Втрата роботи як психотравмуючий фактор;
8. Булінг;
9. Насилля в громаді;
10. Катастрофи та катаклізми;
11. Медична травма;
12. Насилля будь-якого типу і тероризм.

Віддалені психічні та емоційні наслідки травми ведуть до депресії, тривожності та ПТСР. Тому треба бачити зв'язок з причиною і працювати з тим, що привело людину до психотравми. Медитація та різні її види, способи і рівні,



дає можливість пропрацювати травмуючі наслідки психотравм. Брітта Гольцель та її колеги провели дослідження на тему впливу медитації усвідомлення на функціонування мозку і виявили, що в цьому процесі беруть участь дорсолатеральна і вентромедіальна префронтальна кора, а також ростральна частина передньої поясної звивини [10].

В Уніфікованому клінічному протоколі первинної та спеціалізованої медичної допомоги (УКПМД) «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації» зазначається: «... існують категорії населення, які можуть бути визначені як схильні до ризику, такі як біженці, внутрішньо переміщені особи або ризик пов'язаний з їх професійною діяльністю, наприклад, співробітники служби порятунку, військові, для яких скринінг може проводитися на більш регулярній основі. Важливо враховувати, що стресогенна ситуація не обов'язково повинна призводити до ПТСР, а може викликати інші психічні розлади, зокрема, фобії і депресії, що потребують уваги, відповідної діагностики і лікування» [17].

Також у вищезазначеному творі надаються загальні «Показання до направлення до ЗОЗ, що надають спеціалізовану медичну допомогу» (див. таблиця 1.1).

Таблиця 1.1.

**Показання до направлення до ЗОЗ, що надають спеціалізовану медичну допомогу**

| <i>Клінічна ситуація</i>                              | <i>Консультація/<br/>Госпіталізація</i> |
|---|---|
| Високий ризик суїциду, самозневага                    | Консультація/<br>Госпіталізація         |
| Наявність психотичних симптомів та гострого збудження | Консультація/<br>Госпіталізація         |

|  |              |
|--|--------------|
| Проведення диференційної діагностики (біполярний афективний розлад, зловживання психоактивними речовинами) | Консультація |
| Тяжка депресія (виражена дезадаптація у зв'язку з ДР)  | Консультація |
| Відсутність ефекту лікування пацієнтів ПТСР впродовж 4-6 тижнів  | Консультація |
| Погіршення соматичного стану внаслідок терапії, що проводиться   | Консультація |
| Побажання пацієнта   | Консультація |

Коли хтось слабкий фізично, йому радять займатися гімнастикою, де завдяки систематичним тренуванням можна зменшити фізичні недоліки. Ту ж саму роль відіграють і медитативні вправи, однак вже по відношенню до психіки і розумового розвитку, розумовим процесам. Головна ціль медитації – це заспокоєння мозку і повернення ясності думки.

Можна виділити основні аспекти цілей медитації [1]:

- 1) Підвищення інтелектуальних здібностей, поглиблене сприйняття дійсності та окремих явищ, розвиток аналітичних можливостей, поліпшення переходів від дедуктивного мислення до індуктивного і навпаки;
- 2) Вироблення почуття глибинного спокою, відновлення порушеної психіки, набуття підвищених здібностей до управління нервово-психічною діяльністю, лікування психічних захворювань;
- 3) Покращення пам'яті, ліквідація безсоння;
- 4) Загальне оздоровлення організму, профілактика функціональних розладів, підвищення витривалості організму та стійкості до різноманітних захворювань;
- 5) Підвищення естетичних смаків, розвиток почуття гармонії та краси;
- 6) Напрацювання екстрасенсорних здібностей, надприродних можливостей людини.

В таблиці 1.2. представлені основні типи медитації та їхній вплив на травму.

Таблиця 1.2

### Основні типи медитації

| Тип медитації   | Опис                                     | Психологічні переваги                              | Нейрофізіологічні ефекти   |
|---|--|--|--|
| Медитація усвідомленості.<br>Докази досліджень:<br>Сміт та ін.(2020)                  | Зосереджується на поточному усвідомленні | Зменшує симптоми ПТСР, підвищує емоційну регуляцію | Підсилює активність префронтальної кори головного мозку, зменшує надмірну активність мигдалини |
| Медитація про любов і доброту.<br>«ЛКМ»<br>Докази досліджень:<br>Браун і Джонс (2019) | Виховує співчуття та самолюбство         | Зменшує самокритичність і підвищує стійкість       | Зміцнює шляхи соціальних зв'язків  |

Давньогрецький афоризм говорить: «Пізнай самого себе і пізнаєш увесь світ». Отже, розглянемо узагальнені компоненти медитації [18].

1. *Медитація над звуками.* Усі об'єкти Всесвіту при своєму русі і взаємодії з іншими тілами створюють певні вібрації. Кожна з вібрацій взаємодіє з іншими. Усі вони впливають на людину, хтось відчуває ці впливи, хтось ні. Те ж саме стосується і окремих органів тіла та груп органів. Всі ці взаємодії хвильових потоків мають практичне значення для того, щоб активно і свідомо керувати взаємозв'язками в організмі через вібрації в тонкому тілі, впливати на стан органів та клітин у грубому фізичному тілі. Генеровані людиною думки-хвилі і образи можуть вплинути на різні фізіологічні процеси, системи та їх компоненти.

Для вирішення психологічних проблем та заспокоєння розуму дуже ефективна медитація над звуками. Це багатоетапні медитації. Ефект цього наступний:

1) Початкова концентрація на спектрі чутних звуків призводить до поліпшення гостроти слуху, що розширює діапазон чутних звуків.

2) Відключення свідомості від зовнішніх слухових подразників є ефективним засобом відкидання непотрібних потоків інформації, що особливо актуально зараз. Як наслідок, практикуючий знаходить ефективний антистресовий засіб, його психіка стабілізується при систематичних вправах.

3) Слухання внутрішніх звуків є елементарним засобом самопізнання, щаблем входу в свій внутрішній світ, безмежні простори свого організму.

4) Ці вправи абсолютно незамінні для екстравертів, для людей, схильних до сильних пристрастей, з гострою реакцією на зовнішній вплив. Для вразливих людей також дуже сприятливо.

2. *Медитація над мантрами.* Ефект від мантра-медитації: медитація крізь голос, як спів.

1) Концентрація на звуках приводить до підвищення усвідомленості різних мовних оборотів, слів та частин слів. У зв'язку з цим розширюється спектр емоційних реакцій, що зв'язані зі звуком. Це своєрідне збагачення свідомості.

2) Швидке та ефективне зняття стресу. Медитація з використанням звуків мантр активізує вилочкову залозу.

3) Співання мантри АУМ сприяють вібрації в голові, якби масажують тканиві структури мозку.

4) Безперервна концентрація на звукосполученнях, не пов'язаних із побутовою і повсякденною діяльністю, знижують ступінь впливу слідів минулої психічної діяльності це також сприяє розумовій та емоційній релаксації того, хто займається.

5) Створюючи стійкі психічні процеси, загартовуються воля того, хто займається, посилюється розумова діяльність. Усі реакції практикуючого на зовнішні впливи стають більш адекватними за ситуацію. Психіка набуває необхідної стабільності.

3. *Тратака на свічку.* Медитація крізь зір. Етимологія санскритського слова («тра» – рятівне, «атака» – поневіряння). Тривалість однієї вправи на початку перших двох тижнів 5 хвилин за одне заняття. Ефект: здатність до зібраності думок зростає у багато разів при регулярній практиці цієї елементарної вправи.

Збільшується здатність не тільки до розумової концентрації, але й до фізичної, що робить цю вправу вкрай корисною для адептів карате, у-шу та інших динамічних напрямів. Досягнення наступних ступенів активної медитації та Самадхи неможлива без успішної практики різного роду Тратак, як Тратака на предмет чи на квітку.

4. *Медитація над музикою, крізь органи слуху.* Медитація над музикою особливо допомагає випрацьовувати перехід від пасивного споглядання до активного. Високочастотним музикальним тонам можна поставити у відповідність високочастотні світлові випромінювання, тобто ультрафіолетову частину спектру. Низьким звукам – відтінки інфрачервоної області. Усі витoki нашого образного мислення приховані у нас в підсвідомості. Інтуїтивно, високі звуки ми асоціюємо зі світлом радістю, з блакитними і прозорими мріями. Навпаки, низькі звуки та вібрації народжують у нас протилежні образи.

Ефект від музики в медитації: при хорошому підборі мелодії виникає почуття краси та гармонії, відчуття причетності до всесвітніх процесів. Також усувається відчуття невпевненості в собі та страху. В ході вправ під музику сторонні думки відганяються. Розвивається образність та швидкість мислення, здатність до пізнання внутрішніх властивостей, явищ, відкриваються нові грані, на які раніше не звертали уваги.

5. *Медитація над першоелементами.* Над «Небом», над «Водою», над «Вогнем», над «Землею». Систематична практика вправ у таких медитаціях крім того що знімає стрес викликає почуття впевненості у собі та оптимізму створенні образу незламного внутрішнього «я».

6. *Медитативна пранаяма.* Пранаяма – це дихальні вправи в хатха-йога. Опановує мистецтво контролювати своє дихання. За індійським світоглядом Всесвіт пронизаний потоками енергії – прани. Це свідомий і навмисний контроль та регулювання дихання. в тому числі і на рівні клітин. Медитативні пранаями дають ефект підзарядки енергією, закріплюють навички медитації, розвивають увагу того, хто займається.

## Висновки до розділу 1

Теоретичне дослідження технік медитації як інструменту роботи з психотравмою розкриває кілька ключових ідей. Медитація, яка базується на уважності, самосвідомості та емоційній регуляції, пропонує багатообіцяючий підхід до відновлення після травми. Обговорювані теоретичні моделі підкреслюють здатність медитації сприяти нервовій пластичності, знижувати емоційну реактивність і покращувати когнітивну обробку – ключові механізми, які можуть підтримувати людей у зціленні від психотравми. Поєднання технік медитації з іншими терапевтичними підходами може запропонувати більш цілісну модель відновлення після травми, підкреслюючи ім. Особливо хочу наголосити, що зараз, коли ми маємо зовсім інший тип розуму, ніж люди часів Ісуса і Будди, людство досить гіподинамічне в порівнянні з минулими часами, тому нам треба своєчасно направляти увагу на свій внутрішній стан, психоемоційні відчуття, мати способи урегулювати свої емоційно-психологічні стани.

Опанування способів медитації і дасть можливість зберігати своє психологічне здоров'я, і замість нескінченного контролю та стресу дійти усвідомленості.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИКА ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ТЕХНІК МЕДИТАЦІЇ У РОБОТІ З ПСИХОТРАВМОЮ

#### **2.1. Методики і рівні медитацій в роботі з психотравмою**

Життєвий цикл людини являє собою динамічний процес, що охоплює період від народження до смерті. Протягом цього процесу особа переживає різноманітні психофізіологічні стани, що характеризуються значною емоційною, когнітивною та фізичною складністю. Людський організм функціонує як система, що забезпечує сприйняття навколишнього середовища через п'ять основних сенсорних каналів, а також вестибулярний апарат, що відповідає за просторову орієнтацію. Крім того, людина здатна до вищих когнітивних функцій, включаючи інтелект та переживання станів екстазу. Спектр сенсорних відчуттів розширюється за рахунок механізмів, що забезпечують сприйняття сили тяжіння, почуття прискорення, больові відчуття і температурну чуйність. І це ті почуття, котрі можна розпізнати свідомо. Важливим аспектом психічної діяльності є здатність до фантазування, що може мати користь в терапії. Однак, необхідно розрізняти фантазії та об'єктивну реальність, оскільки людина є лише частиною останньої. На формування досвіду також впливають людські вірування.

Когнітивні процеси можуть генерувати проєкції, що включають фантазії, уявлення та роздуми. У випадках недостатньої усвідомленості механізмів функціонування мозку, особливо після переживання стресових або психотравматичних подій, можливе виникнення когнітивних спотворень, таких як проєкція негативних образів на інших осіб. Це може призвести до дезадаптивної поведінки. Методологія, запропонована Байрон Кейті в праці «Loving What Is», надає інструменти для дослідження процесів мозку [19]. «Робота – це медитація». Цей метод народився безпосередньо з досвіду Байрон Кейті. Практика дозволяє отримати доступ до мудрості, яка завжди існує всередині.

Також, як діагностують хворобу, так і проводять діагностування причин, що викликали психотравму чи ситуацію, яка призвела до психологічної травми. Для цього треба пошарово дивитися на проблему.

Перший крок. Треба спровокувати людину на активне дихання і побачити, де є дихальний затискач: чи в горлі, чи в діафрагмі під ребрами, чи в животі, чи в грудній клітині, чи в плечах. А може людина психічно не долає, не може дихати, бо в неї все заблоковано. Через це вже психотравма «квітне». Треба розблокувати дихання, щоб пішла енергія, тоді підуть проявлення травми і можна буде в якійсь мірі побачити, з чим працювати. З не проявленою, а лише діагностованою психотравмою, без відкриття і роботи з енергією по тілу не буде глибоких змін, і до причин проблеми не дібратися.

Другий крок медитації. Спровокувати можливість довгого спостереження розумового і поведінкового процесу, визначити закомплексованість людини на кшталт того, що вона собі не дозволяє і чому не дозволяє. Чи в неї заборона, чи виховання, чи страх не дозволяє робити те чи інше.

Третій крок. Коли людину провокують на поведінкові прояви, коли вона емоційно не справляється, не може розплакатися, не може розсміятися, не може закричати – значить, у неї заблоковано це і треба визначити при обговоренні, або провокуючи її на вираз емоцій через фізичне тіло. Накладаючи шар на шар. Фізичне тіло завжди покаже, де затиснене. А розум покаже завдяки чому цей затиск утворився – виховання, поле проживання, ритми життя тощо.

Якщо спровокувати на появу цих трьох кроків то можна побачити причини психотравми. Наприклад: як побачити прояв у людини з психотравмою від втрати житла, котра вимушено поїхала зі своєї Батьківщини? Найдоступніший спосіб виявити це – танець, але це повинен бути танець емоційний. Запропонувати під музику пережити емоцію спрямовано, і спостерігати типи емоцій. Якщо людина не може проявити, наприклад, гнів, не зможе кричати чи бити подушку, то в неї пригнічена власна агресія. Запитайте, чому людина не проявляє себе, і вже при запиті дивіться на її реакцію. Це провокація і дійство, завдяки яким людина



починає проживати це. Тут діагностика вже терапевтична, тому що людина вже дихає, емоціонує, пересувається і вже сама себе лікує.

При ПТСР, наприклад, багато разів можна дати м'які катарсичні техніки. Наприклад, «Чакра серця» – набираємо енергію через вестибулярний апарат і видих-вдих на слові «ха» підвищуємо опір зовнішньому тиску та зовнішній агресії через підвищення внутрішньої агресії та виплеск її назовні.

Техніку набору енергії через дихання використовував І. М. Калінаускас на базі енергетичної структури «Вогняна квітка». Майстер духовної традиції, філософ, практичний психолог, академік МАІСУ (при ЮНЕСКО), доктор філософії в області психології, соціоніки. Олімпійські спортсмени навчалися у нього як фізично і психічно підготовлюватися до змагань за допомогою дихальних практик [4].

Завдання катарсичних технік – створити поле переживання за допомогою терапевта і інструментів пройти ще раз крізь, дуже обережно, і зцілитися. Музика і рух допомагають клієнту-пацієнту через тіло позбутися наслідків психологічних травм. Наприклад, техніка «Дихай в страх». Сидяча техніка, 50 хвилин на день, через дихання пройти і пережити усі свої страхи раз і назавжди. 28 днів, увесь місячний, цикл по 50 хвилин на день. При панічних атаках дуже дієва техніка. Перші декілька днів особа, що проводить терапію, сидить поряд з клієнтом. Дуже важливо, щоб пацієнт пережив це сам і пройшов крізь, тоді страхи більше не будуть впливати на його життя. Для того, щоб потрапити в медитацію, багатьом людям потрібна психологічна терапія, щоб розблокувати те, що проблемно, затиснуте, і тоді вже «чистим» йти в розвиток свідомості.

## **2.2. Механізми дії медитації**

Медитація практикується протягом тисячоліть як засіб розвитку внутрішнього спокою, уважності та самоусвідомлення. В останні десятиліття наукові дослідження все більше вивчають її механізми та переваги, особливо щодо психічного та фізичного здоров'я. Медитація впливає на численні фізіологічні, психологічні та неврологічні процеси, що робить її потужним

інструментом для зменшення стресу, емоційної регуляції та загального благополуччя. Розглянемо ключові механізми, за допомогою яких медитація така ефективна, зосереджуючись на нейробіологічних, психологічних і фізіологічних процесах [18].

По-перше, це нейробіологічні механізми. Одним з найбільш добре задокументованих ефектів медитації є її вплив на структуру і функції мозку. Нейровізуалізаційні дослідження показали, що регулярна медитація може призвести до значних змін у мозку, особливо в ділянках, пов'язаних з увагою, регуляцією емоцій та самосвідомістю. Медитація посилює нейропластичність – здатність мозку до реорганізації та формування нових нейронних зв'язків. Це допомагає людям адаптуватися до стресу, ефективніше обробляти емоції та розвивати здоровіші когнітивні моделі. Дослідження продемонстрували збільшення щільності сірої речовини в префронтальній корі головного мозку (пов'язаної з виконавчою функцією і прийняттям рішень) і гіпокампі (що відповідає за пам'ять і регуляцію емоцій). Крім того, медитація пов'язана зі зниженням активності мигдалеподібного тіла, мозкового центру страху, який відіграє ключову роль у виникненні стресу і тривоги. Різні форми медитації впливають на патерни мозкових хвиль. Медитація усвідомленості пов'язана зі збільшенням альфа- і тета-хвиль, які сприяють розслабленню і глибокому зосередженню, в той час як просунуті медитативні стани пов'язані з гамма-хвилями, які асоціюються з підвищеним когнітивним функціонуванням і станом блаженства. Вегетативна нервова система (ВНС) регулює мимовільні фізіологічні функції, такі як серцебиття, травлення і частота дихання. Медитація має глибокий вплив на ВНС, особливо врівноважуючи симпатичну (боротьба або втеча) і парасимпатичну (відпочинок і травлення) системи.

Хронічний стрес тримає організм у постійному стані активації, що призводить до підвищення рівня кортизолу, високого кров'яного тиску та тривожності. Доведено, що медитація знижує вироблення кортизолу, зменшуючи стрес і сприяючи розслабленню. Активізуючи парасимпатичну нервову систему, медитація допомагає сповільнити серцебиття, знизити кров'яний тиск і

поліпшити травлення. Цей зсув сприяє відчуттю спокою і благополуччя, що корисно як для психічного, так і для фізичного здоров'я. Багато практик медитації наголошують на техніці контрольованого дихання, яка безпосередньо впливає на ВНС. Глибоке, повільне дихання стимулює блукаючий нерв, який, у свою чергу, активує парасимпатичну нервову систему і сприяє розслабленню.

По-друге, це психологічні механізми. Окрім неврологічних та фізіологічних ефектів, медитація суттєво впливає на психологічні процеси, покращуючи когнітивні функції та емоційне благополуччя. Фундаментальною складовою медитації є уважність, яка полягає у підтримці усвідомлення теперішнього моменту без суджень. Ця практика зменшує роздуми, збільшує фокус і покращує емоційну стійкість. Медитація пов'язана з підвищеною когнітивною гнучкістю, що дозволяє людям ефективніше адаптуватися до мінливих обставин і ефективніше справлятися зі стресом. Медитація сприяє емоційній регуляції, підвищуючи активність у префронтальній корі головного мозку, що допомагає модулювати реакції на стрес і негативні емоції. Це призводить до більшої емоційної стабільності та покращення настрою. Медитативні практики, такі як медитація люблячої доброти (ЛКМ), заохочують співчуття до себе і позитивне мислення, зменшуючи схильність до самокритики і негативних роздумів.

Медитація впливає на вироблення і регуляцію ключових нейромедіаторів, які відіграють життєво важливу роль у настрої, стресі та загальному психічному здоров'ї. Доведено, що медитація підвищує рівень серотоніну, який сприяє відчуттю щастя і благополуччя. Низький рівень серотоніну пов'язаний з депресією та тривожними розладами. Також медитація стимулює вироблення дофаміну, посилюючи мотивацію, задоволення та обробку винагороди. Медитація може призвести до вивільнення ендорфінів, які діють як природні знеболювальні та покращують настрій, сприяючи загальному відчуттю благополуччя.

Сукупні ефекти медитації сприяють довготривалому покращенню психічного та фізичного здоров'я, зокрема [8] :

- *Зменшення тривоги та депресії.* Дослідження показали, що засновані на медитації втручання, такі як зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR) і когнітивна терапія на основі усвідомленості (МВСТ), ефективні для зменшення симптомів тривоги і депресії.
- *Покращення якості сну.* Медитація допомагає регулювати режим сну, що робить її корисною для людей, які страждають від безсоння або розладів сну.
- *Посилення імунної функції.* Медитація пов'язана з покращенням функціонування імунної системи, що потенційно знижує сприйнятливність до хвороб.
- *Управління болем.* Було виявлено, що медитація усвідомленості змінює сприйняття болю і покращує толерантність до болю, що робить її цінним інструментом для лікування хронічного болю.

Отже, було доведено, що нейробіологічні механізми, психологічні механізми, сукупні ефекти медитації сприяють зменшенню тривоги та депресії, покращують якість сну, посилюють імунні функції та управління болем.

### **2.3. Дослідження та інтеграція технік медитації в психотерапію**

За останні кілька десятиліть емпіричні дослідження механізмів дії медитації науково підтвердили цілісні підходи та ствердження того, що інтегративна терапія може запропонувати більш цілісну, орієнтовану на пацієнта структуру лікування травми. Хоча зазвичай використовуються традиційна психотерапія та медикаменти, медитація виявилася ефективним додатковим методом боротьби з травмою. Медитація бере свій початок у східних споглядальних традиціях і практикувалася протягом століть для розвитку уважності, самосвідомості та емоційної рівноваги. Традиційні буддійські та індуїстські філософії вважають страждання (дуккха) невід'ємною частиною життя та наголошують на практиках уважності (саті), люблячої доброти (каруна) і співчуття (любляче серце) як на шлях до зцілення. Техніки медитації, такі як віпасана, дзен і трансцендентальна медитація, які зосереджені на спостереженні думок і почуттів без прихильності, можуть бути особливо корисними для

відновлення після травм та страждань від нав'язливих думок і емоційної дисрегуляції. З психологічної точки зору медитація узгоджується з кількома усталеними теоріями.

1. Полівагальна теорія (Порджес, 1995) – медитація активує парасимпатичну нервову систему, зменшуючи гіперзбудження та сприяючи стану безпеки та зв'язку.

2. Теорія саморегуляції – медитація покращує емоційну регуляцію шляхом збільшення усвідомлення фізичних відчуттів, думок і почуттів. Це надзвичайно важливо для кожного, хто пережив травму.

3. Когнітивно-поведінкова модель – втручання на основі усвідомленості (МВІ) можуть допомогти реструктуризувати негативні моделі мислення та зменшити поведінку уникнення, яка часто спостерігається при ПТСР.

Емпіричні дані щодо ролі медитації у відновленні після травми є досить великими, охоплюючи нейронауку, психологію та клінічні дослідження. Медитація сприяє нейропластичності, зменшує реакції на стрес, покращує емоційну регуляцію та підвищує психологічну стійкість. Хоча традиційні методи лікування залишаються важливими для лікування травм, включення медитації як додаткової практики забезпечує цілісний і стійкий підхід до зцілення.

Емпірично доведено, що медитація покращує емоційний контроль за рахунок зниження рівня гормону стресу та підвищення впевненості в собі [9].

- Зниження рівня кортизолу. Кортизол, основний гормон стресу, часто підвищений у людей, які пережили травму, що призводить до хронічної тривоги та перепадів настрою. Рандомізоване контрольоване дослідження Кресвелл та ін., 2014 р. показало, що учасники, які практикували медитацію усвідомленості, мали значно нижчий рівень кортизолу та знижували фізіологічні реакції на стрес.

- Зменшення стресу на основі уважності (MBSR) і посттравматичний стресовий розлад. Розроблене Джоном Кабат-Зінном дослідження щодо зменшення стресу на основі уважності (MBSR) широко вивчалось на предмет його ефективності у відновленні після травми. Мета-аналіз дослідження був проведений Kearney et al. (2013) та показав, що в травмованих груп населення,

включаючи військових ветеранів і жертв насильства, MBSR значно зменшилась симптоми ПТСР і покращилось загальне самопочуття.

- Медитація любовної доброти (LCM) і емоційне зцілення: доведено, що медитація любовної доброти (LCM), яка зосереджується на розвитку співчуття та самосприйняття, зменшує симптоми, пов'язані з травмою. Дослідження Kearney et al. (2014) показали, що ветерани з ПТСР, які практикували LCM, повідомили про зниження самокритичності та підвищення емоційної стабільності.

На основі інтернет-ресурсів автором було зібрано деякі данні щодо сучасних досліджень впливу медитації.

Дослідження когнітивної терапії на основі уважності (МВСТ) показало, що медитація допомагає людям позбутися неадаптивних моделей мислення та зменшує ризик рецидиву депресії (Teasdale та ін., 2000).

У дослідженні Неффа та Гермера (2013) щодо медитації самоспівчуття люди, які пережили травму, повідомили про підвищення самосприйняття та емоційної стійкості, що призвело до більш позитивної самооцінки. Продовжні дослідження (Девідсон і Мак'юен, 2012р.), також показали, що послідовна практика медитації призводить до тривалих змін у структурі мозку, покращуючи когнітивну гнучкість і емоційний контроль з часом.

Сьогодні медитація – це доступний кожному інструмент поліпшення якості життя і ефективний тренажер для мозку, використання якого не вимагає бути релігійною людиною або йти в довгий ретрит. Техніки, що найбільш прижилися на Заході – це трансцендентна медитація з мантрою і практики присутності в справжньому моменті – mindfulness підхід.

Біолог, професор медицини Массачусетського університету Джон Кабат-Зінн у 1979 році запропонував концепцію західної психології mindfulness, яка заснована на зачатках максимальної усвідомленості в кожній людині та їх розвитку для поліпшення якості життя. Зараз у нас у вільному доступі вже не один десяток досліджень про те, що медитація допомагає боротися з депресією краще антидепресантів, послаблює залежності і допомагає зменшити хронічні

болі. У книзі «Змінені риси характеру» психолог Деніел Гоулман і професор психіатрії Річард Девідсон пишуть про те, що медитація посилює емпатію і активізує ділянки мозку, що відповідають за любов. Наприклад, практика «метта бхавана» допомагає нам помічати страждання інших і не сидіти склавши руки. Нейробіологія пояснює ефективність медитації тим, що наш мозок має схожість з пластиліном і постійно змінюється: від одного нейрона і зв'язків між ними до цілих областей, здатних зменшуватися або збільшуватися під впливом нашого життєвого досвіду. Ця властивість називається нейропластичністю. Думки і почуття непостійні, і практики концентрації допомагають з часом виробити звичку усвідомлювати момент їх зародження, робити паузу і не видавати токсичних реакцій.

В основі mindfulness лежать практики, ефективність яких доведена науковими дослідженнями роботи людського мозку (у 2002 році на прохання Далай-лами Мінг'юр Рінпоче та інші досвідчені практики буддійської медитації взяли участь у дослідженнях Вейсманівської лабораторії нейрофізіології та поведінки мозку при Університеті Вісконсину). У mindfulness немає релігійної естетики: заняття не вимагають ароматичних паличок, виспівування мантр з чіткими в руках, візуалізації енергій і знань про чакрах і енергетичних каналах. Все, що потрібно – це від 10 до 60 хвилин щодня. Як говорив Джон Кабат-Зінн в одному зі своїх інтерв'ю: «Справжня практика медитації – це ваше життя. Помилково вважати, що достатньо однієї практики на місяць. Йдеться про те, щоб дозволити практиці заповнити кожен момент пильнування у вашому житті, але без перетворення на рутину. Відчувайте ваше тіло і ваш зв'язок з природою, з колегами по роботі, з членами вашої сім'ї, зі своїм власним серцем – це те, що будує фундамент усвідомленості, що підтримує вашу формальну практику. Ви не практикуєте техніку. Це стає формою буття».

В останні десятиліття інтеграція східних практик медитації в західну психотерапію набула обертів як ефективний підхід до лікування психологічної травми. Техніки медитації, такі як уважність, медитація люблячої доброти та трансцендентальна медитація, показали перспективність у лікуванні симптомів

травми, розвитку емоційної стійкості та підтримці довгострокового зцілення. Однак успішна інтеграція цих практик у західні терапевтичні моделі потребує структурованого та продуманого підходу для забезпечення культурної чутливості, етичного застосування та клінічної ефективності. Конкретними кроками для досягнення цієї інтеграції можуть бути наступні:

1. Навчання терапевтів практикам східної медитації. Першим кроком до інтеграції практик східної медитації в західну психотерапію є надання терапевтам всебічної освіти щодо теоретичних і практичних аспектів цих технік. Це включає в себе:

- Розуміння філософських коренів: терапевти повинні дізнатися про походження медитаційних практик у східних традиціях, таких як буддизм та індуїзм, щоб оцінити їх основні принципи.

- Навчання технікам: терапевти потребують практичного навчання втручанням, заснованим на усвідомленості, медитації любові й доброти, а також практикам, зосередженим на диханні, щоб ефективно направляти клієнтів.

- Усвідомлення культурних контекстів: терапевти повинні розуміти культурне значення медитації, щоб забезпечити її шанобливе та належне використання в терапії.

2. Адаптація практик медитації для постраждалих від травм. Практики медитації мають бути пристосовані до унікальних потреб постраждалих від травм, враховуючи їхню психологічну та емоційну вразливість. Конкретні кроки включають:

- Підходи, чутливі до травми: слід адаптувати методи, щоб уникнути виклику тривожних спогадів або емоцій. Наприклад, чутлива до травми йога включає м'які рухи та зосереджується на вправах на заземлення.

- Поступовий вступ: практики медитації слід вводити повільно, починаючи з коротких сеансів і поступово збільшуючи тривалість, коли клієнту стане комфортніше.



- Техніки налаштування: певні практики, як-от сканування тіла або зосереджене дихання, можуть бути більш придатними для тих, хто пережив травму, ніж інші, які передбачають тривалий самоаналіз.

3. Інтеграція медитації в існуючі психотерапевтичні рамки. Практики медитації можуть доповнювати усталені західні терапевтичні модальності, створюючи цілісний підхід до лікування травм. Кроки включають:

- Втручання на основі усвідомленості (МВІ): такі програми, як зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR) і когнітивна терапія на основі уважності (МВСТ), можна включити до сеансів терапії для покращення емоційної регуляції та зменшення симптомів ПТСР .

- Поєднання з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ): Практики усвідомленості можуть допомогти клієнтам усвідомити негативні моделі мислення, що є ключовим компонентом КПТ.

- Використання медитації як доповнення: медитацію можна запроваджувати як додаткову практику поряд із такими методами лікування, як EMDR або психодинамічна терапія, підвищуючи їх ефективність.

4. Надання ресурсів і підтримки для клієнтів. Щоб заохочувати постійну практику та довгострокові переваги, терапевти повинні надавати клієнтам ресурси та підтримку, зокрема:

- Інструменти керованої медитації: аудіо- та відеоресурси можуть допомогти клієнтам практикувати медитацію вдома.

- Групові сеанси: групові сеанси медитації сприяють відчуттю спільності та спільного зцілення серед постраждалих.

- Мобільні програми: такі програми, як Headspace або Calm, можуть слугувати доступними інструментами для клієнтів, щоб інтегрувати медитацію у своє повсякденне життя.

Отже, досліджено інтеграцію технік медитації в психотерапію. Це Теорія Порджесу в 1995 році, дослідження Кресвеллу у 2014 році, Кабат-Зінна у 1979 році підтвердили зменшення симптомів ПТСР, підвищення емоційної стабільності.

## Висновки до розділу 2

Спираючись на попередні дані, можна зробити деякі висновки стосовно рівнів медитації.

1. Тілесно-орієнтовні практики – це активні катарсичні медитації. Де через фізичні різноманітні навантаження на першій стадії запускаються процеси набору енергії, вироблення більшої маси енергії, що спричиняє звільнення від наслідків психотравми.

2. Завдяки різноманітності, і використовуючи різність фаз медитації, вивчаємо своє тіло, інтелект, емоції і небуття.

3. Перебування у стані буття в глибинній якості і довгому часі, володіючи станом, де центр – це «Я», можемо побачити більш розвинену картину буття і перспективу для себе у будь-якому питанні.

Активні медитації дозволяють розігнати фізику та психіку людини до крайніх точок стану, при цьому вони усвідомлювані. І коли ці стани трапляються в сучасному житті – людина не впадає в них, бо вона здатна це прожити, не збожеволівши, вміти зібрати себе, не розгубивши усвідомлення, не віддатися всепоглинаючій емоції.

Медитація – це потужна практика, яка впливає на мозок, нервову систему та психологічне благополуччя через різні взаємопов'язані механізми. Посилюючи нейропластичність, регулюючи вегетативну нервову систему та сприяючи емоційній стійкості, медитація слугує ефективним інструментом для управління стресом, емоційної регуляції та загального психічного здоров'я. Оскільки дослідження продовжують вивчати її механізми та переваги, медитацію все частіше визнають цінним доповненням до традиційних терапевтичних втручань. Зростаюча кількість доказів, що підтверджують ефекти медитації, підкреслює її потенціал як практичного і доступного підходу до досягнення цілісного благополуччя.

Таким чином, методи та процедури медитаційних технік для роботи з психотравмою різноманітні та багатогранні, пропонують ряд підходів,

адаптованих до індивідуальних потреб. Різноманітні досліджені техніки медитації надають практичні інструменти для тих, хто пережив травму, для розвитку саморегуляції, емоційної свідомості та відчуття безпеки. Кожен метод робить унікальний внесок у процес відновлення після травми шляхом зменшення нав'язливих думок та сприяння емоційній стійкості.

Процедурні елементи, такі як тривалість, частота та налаштування практик медитації, відіграють значну роль у їх ефективності. Хоча переваги медитації у відновленні після травми багатообіцяючі, очевидно, що успіх цих методів залежить від їх продуманого та інформованого застосування. Постійне вдосконалення методів разом із постійними дослідженнями їхньої довгострокової ефективності має важливе значення для того, щоб медитація залишалася життєздатною та ефективною.

В останні десятиліття інтеграція східних практик медитації в західну психотерапію набула обертів як ефективний підхід до лікування психологічної травми. Техніки медитації, такі як уважність, медитація люблячої доброти та трансцендентальна медитація, показали перспективність у лікуванні симптомів травми, розвитку емоційної стійкості та підтримці довгострокового зцілення. Однак успішна інтеграція цих практик у західні терапевтичні моделі потребує структурованого та продуманого підходу для забезпечення культурної чутливості, етичного застосування та клінічної ефективності.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДИТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМИ

#### **3.1. Методологія дослідження медитації у відновленні після травми**

Мета нашого дослідження – це оцінка ефективності конкретних технік медитації та розуміння її впливу на відновлення після травми.

В нашому дослідженні було використано змішаний підхід, що поєднує кількісні та якісні дослідження. Рандомізоване контрольоване дослідження (РКД) використано для вимірювання ефективності медитації у відновленні після психотравми, в той час як інтерв'ю та опитування на основі самозвітів дозволять зафіксувати досвід учасників. У дослідженні взяли участь люди, які пережили травму (з діагнозом ПТСР, тривожним або депресивним розладом). Учасники були розподілені в групи медитаційної інтервенції.

Дві групи учасників брали участь у 4-тижневій програмі медитації (по два рази на тиждень) під керівництвом інструктора, що включало медитацію усвідомленості, медитацію любові та доброти “LKM”, а також техніки, сфокусовані на диханні.

Основні етапи роботи проведення дослідження включають в собі:

1. Збір даних. Психологічні оцінки (наприклад, PCL-5 для симптомів ПТСР, GAD-7 для тривоги, PHQ-9 для депресії)
2. Напівструктуровані інтерв'ю.
3. Проведення сеансів терапії з використанням технік медитації.
4. Аналіз даних для вимірювання змін симптомів.

З метою дотримання етичних міркувань, наше дослідження забезпечило конфіденційність, інформовану згоду та втілення етичних принципів проведення досліджень.

Для скринінгу впливу травматичної події (критерій А) науковцями було розроблено декілька коротких тестів, які дозволяють швидко ідентифікувати людей з чинниками ризику розвитку ПТСР. Ці методики особливо актуальні у

завантажених умовах, які вимагають збору великої кількості даних за короткий період часу. Для оцінки схильності до потенційних травмуючих подій можуть застосовуватися наступні тести:

- контрольний перелік життєвих подій DSM-5;
- опитувальник травматичних подій LEQ.

Додатково до тестів на вплив травм часто використовуються скорочені скринінги ознак ПТСР, щоб визначити необхідність більш детальних клінічних інтерв'ю. До них відносяться:

- коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР;
- скринінг посттравматичного стресу первинної медичної допомоги (PC-PTSD);
- контрольний список ПТСР (PCL-5);
- шкала травм Девідсона (DTS);
- коротке інтерв'ю з рейтингом посттравматичного стресу (SPRINT).

Для збору даних нашого дослідження було використано стандартизовані інструменти оцінки, такі як контрольний список посттравматичних стресових розладів (PCL-5), шкали депресії, тривоги та стресу (DEPS) та дослідження стану «поток».

Шкала PCL-5 (контрольний список) оцінює наявність і тяжкість симптомів посттравматичного стресового розладу та відповідає критеріям DSM-5 для ПТСР. Ця шкала самооцінки щодо симптомів ПТСР та займає 5-7 хвилин часу. Існують три версії PCL – шкали, хоча відмінності досить несуттєві. Між версіями для військових (M) і для цивільних (C) існують незначні відмінності, так само як і для осіб, що побували в «особливо травмуючих обставинах» (S). PCL – шкала самооцінки базується на критеріях DSM-IV та містить 17 пунктів – ознак ПТСР (див. додаток А). Підрахунок балів ідентичний для всіх трьох версій тесту. Респонденти оцінюють кожний пункт від 1 (зовсім ні) до 5 (дуже виражено), щоб вказати ступінь прояву конкретного симптому впродовж минулого місяця. Таким чином, діапазон оцінки може перебувати в межах від 17 до 85 балів. Меж від 50 балів і вище – як оптимальний показник для того, щоб вказати на можливе

встановлення діагнозу ПТСР пост-комбатанта (тобто якщо підрахунок балів дорівнює 50 і більше, то можна вже говорити про ПТСР, якщо менше – ні).

Шкала депресії DEPS (скорочено від «Depression Scale») – короткий опитувальник із досить високою чутливістю, що використовується серед інших для швидкої діагностики депресивних станів. Дана версія опитувальника вважається валідним інструментом для експрес-діагностики депресій серед населення (див. додаток Б).

З метою дослідження стану «поток» було обрано методику «Коротка шкала вимірювання стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмер, 2003р.). Методика була розроблена у 2003 році та передбачає операціоналізацію стану «поток» у термінах частоти та інтенсивності переживання даного відчуття. Специфікою даної методики є те, що респонденти не оцінюють досліджуване явище у балах, а самостійно роблять відмітки у помічених шкалах, відокремлюючи 7 інтервалів (у питаннях 1-10) та 9 інтервалів (у питаннях 11-13) (див. додаток В). Опитування проводилося протягом всього терміну дослідження. Учасники були проінформовані про мету опитувальника: щодня оцінювати рівень усвідомленості. Інструкції пояснюють, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей – відповіді мають відображати їхній реальний досвід. Оцінки підраховуються, щоб визначити загальну усвідомленість особи. Більш високі показники зазвичай свідчать про більшу уважність в рутинній діяльності.

### **3.2. Впровадження практик медитації**

Успішне впровадження практик медитації потребує структурованого та систематичного підходу для забезпечення доступності, ефективності та довгострокової взаємодії. Основні етапи роботи з учасниками дослідження, які були запроваджені щодо практик медитації, включали в собі шлях від початкового усвідомлення до повної інтеграції в щоденну практику.

Начальний етап запровадження медитації передбачав підвищення обізнаності та навчання учасників. Отже, ключовим моментом стала інформаційна сесія, де було надано наукові докази, роз'яснення хибних уявлень

та пояснення різних типів медитації. Після усвідомлення про переваги медитації, наступним кроком була підготовка учасників до регулярної практики. Оцінка готовності (згода учасників) допомогла визначити особисті цілі, потенційні проблеми та найбільш прийнятні методи медитації щодо створення сприятливого середовища для цільової аудиторії.

Наступний етап передбачав практичне залучення до медитації за допомогою вступних технік, які легко освоїти та застосувати. Цей крок має вирішальне значення для того, щоб початківці не відчували себе перевтомленими. До ефективних методів на цьому етапі застосовувалися перші два вступні короткі заняття під керівництвом інструктора (зосередженість на усвідомленні дихання). Наступним завданням для учасників був акцент на послідовності (що було досягнуто протягом проведення дослідження) та дотримання постійного режиму, тобто, встановлення медитації як звички, що вимагає мотивації. Ключовими стратегіями на цьому етапі було дотримання розкладу, поступове просування та розширення типів медитації ( див. Додаток Г), а також відстеження прогресу. У групових налаштуваннях партнери по медитаційній спільноті посилювали мотивацію та прихильність.

Дотримуючись поступового та індивідуального підходу, учасники нашого дослідження відчули всі переваги медитації, включаючи зниження стресу, емоційну стійкість і покращення когнітивних функцій.

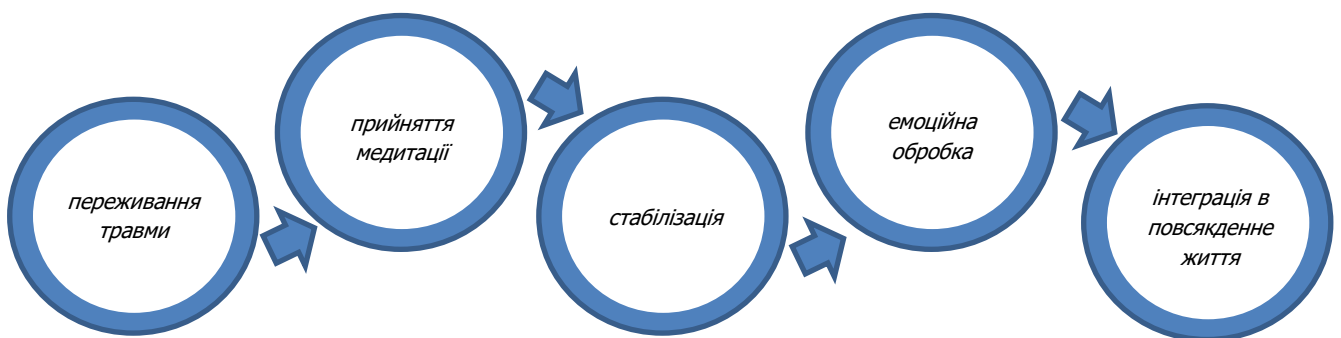


Рис. 3.1. Блок-схема відновлення після травми за допомогою медитації

Основні етапи відновлення після травми та відповідні техніки медитації представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Етапи відновлення після травми та відповідні техніки медитації**

| Етап відновлення після травми | Симптоми                          | Рекомендована техніка медитації     | Очікуваний результат        |
|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Стабілізація                  | Тривога, підвищена настороженість | Дихальна медитація, сканування тіла | Заземлення, релаксація      |
| Обробка                       | Флешбеки, нав'язливі думки        | Керована образність, уважність      | Емоційна обробка            |
| Інтеграція                    | Прийняття, осмислення             | Любляча доброта, медитація мантри   | Підвищене співчуття до себе |

Дослідження проводилося в кілька ключових етапів, включаючи відбір учасників, базову оцінку, впровадження втручання, оцінку прогресу та остаточний аналіз. Ці етапи забезпечують систематичну основу для вивчення ролі медитації у відновленні травми для різних груп. Дослідження оцінювало психологічні, емоційні та фізіологічні зміни до, під час і після втручання. Результати аналізувалися окремо для чоловіків і жінок.

Дослідження було зосереджено на 24 жінках і 14 чоловіках, вивчаючи, як медитація сприяє відновленню після психотравми в різних гендерних групах. Тобто, досліджувану вибірку склали дві групи: перша група – 24 особи (усі жінки), середній вік яких становив 32-54 роки, проходили психотерапію в рамках програми «Дорога зцілення». За сімейним статусом: 76 % одружених, 12 % розлучених, 12 % не одружених, 50 % мають 2 та більше дітей. Друга група – 14 осіб (усі чоловіки), середній вік яких 38-59 років, які відмовилися від роботи з психотерапевтом. За сімейним статусом: 88 % одружених, 2 % розлучених, 10 % не одружених, 36 % мають 2 та більше дітей. Зазначимо, що з огляду на широкий



спектр гострих розладів та симптомів у постраждалих від травмуючих подій, методика дослідження була максимально природньою та екологічною. Вона поєднувала водночас процедури дослідження та психологічної допомоги. Дослідження зосереджено на особах з історією травми, забезпечуючи різноманітність досвіду при збереженні порівнянних базових характеристик.

Отже, критерієм включення є умова наявності у учасників досвіду психологічної травми, а також забезпечувати різноманітність досвіду травми.

### **3.3. Дослідження ефективності медитації**

У сфері досліджень якісні методи забезпечують глибоке та нюансоване розуміння людського досвіду, поведінки та соціальних явищ. На відміну від кількісних досліджень, які зосереджуються на числових даних і статистичному аналізі, якісні дослідження акцентують увагу на інтерпретації, контексті та значенні. Серед різноманітних методів якісного дослідження аналіз конкретних ситуацій виділяється як потужний підхід для поглибленого вивчення складних питань. Якісне розуміння нашого дослідження зосереджене на вивченні того, чому і як відбувається явище, а не просто на його вимірюванні. Такий підхід спирається на нечислові дані (інтерв'ю, спостереження та аналіз текстів), щоб отримати уявлення про сприйняття, досвід та культурний контекст учасників дослідження. При використанні якісного розуміння аналіз конкретних ситуацій – це широко використовуваний метод дослідження, який передбачає поглиблене вивчення одного або кількох випадків у реальному контексті. Тому метод особливо цінний для вивчення індивідуальних випадків відновлення після травми та терапевтичних втручань техніками медитації. Якісні дослідження та аналіз конкретних ситуацій дали цінну інформацію про людську поведінку, та організаційні процеси. Зосереджуючись на глибині, а не на ширині, це сприяло глибшому розумінню складних питань. За допомогою тематичного аналізу було зроблено декілька висновків різного рівню щодо впливу медитації в процесі відновлення після психотравми.

#### **1. Психологічні та емоційні покращення.**

Жіноча група (24 учасниці).

- Зменшення симптомів ПТСР:
  - Попереднє дослідження: 18 із 24 жінок повідомили про серйозні симптоми ПТСР.
  - Після дослідження: лише 6 учасниць продовжували відчувати високі симптоми посттравматичного стресового розладу, а решта повідомили про значне полегшення.
- Зменшення тривожності та депресії:
  - Середній бал тривожності DASS-21 зменшено з 16,2 (помірна тривожність) до 8,4 (легка тривожність) .
  - Показники депресії також знизилися з 14,8 (помірна депресія) до 7,1 (легка депресія).
- Підвищена емоційна регуляція:
  - Учасниці повідомили про кращий контроль над нав'язливими думками та емоційними реакціями.
  - Медитація любові й доброти була особливо ефективною для самоспівчуття та емоційної стійкості.

Чоловіча група (14 учасники).

- Зменшення симптомів гіперзбудження:
  - Попереднє дослідження: 10 із 14 чоловіків повідомили про високий рівень дратівливості та підвищеної пильності.
  - Після дослідження: лише 4 чоловіки повідомили про стійке гіперзбудження.
- Краща емоційна обробка:
  - Спочатку чоловіки боролися з інтроспективними аспектами медитації.
  - З часом медитація усвідомленості та вправи на заземлення допомогли покращити емоційне усвідомлення та прийняття.

2. Гендерні відмінності в ефективності медитації.

- Жінки продемонстрували швидше емоційне покращення завдяки медитаціям, заснованим на співчутті до себе, таким як медитація любовної доброти.
- Чоловіки ефективніше реагували на структуровані та зосереджені на тілі техніки, такі як усвідомлення дихання та медитація заземлення.
- Обидві групи отримали користь від медитації сканування тіла, яка допомогла зменшити фізичну напругу, пов'язану з травмою.

### 3. Зміни поведінки та способу життя

- Жіноча група:
  - 20 із 24 жінок після дослідження продовжували практикувати медитацію самостійно.
  - Повідомляється про покращення якості сну, емоційної регуляції та міжособистісних стосунків.
- Чоловіча група:
  - 10 із 14 чоловіків регулярно практикували медитацію.
  - Помітні покращення у зосередженості, контролі стресу та меншій залежності від поведінки уникнення.

### 4. Довгострокові результати спостереження (через 3 місяці)

- Стійке зменшення симптомів ПТСР в обох групах.
- 80% учасників повідомили про використання медитації в повсякденному житті для боротьби зі стресом і травмами.
- Жінки продовжували практикувати тривалі сеанси медитації, тоді як чоловіки віддавали перевагу коротким, зосередженим технікам, інтегрованим у їхні розпорядки.

Загалом, показники покращення стану можна об'єднати в таблицю.

Таблиця 3.2

#### Динаміка психологічних показників до та після медитації

| Показник     | Група | До дослідження<br>(M ± SD) | Після дослідження<br>(M ± SD) | % покращення |
|--------------|-------|----------------------------|-------------------------------|--------------|
| PCL-5 (ПТСР) | Жінки | 48,2 ± 7,4                 | 29,5 ± 6,8                    | 38,8% ↓      |

|                          |          |            |            |         |
|--------------------------|----------|------------|------------|---------|
|                          | Чоловіки | 44,1 ± 6,9 | 30,7 ± 7,2 | 30,3% ↓ |
| DASS-21<br>(Депресія)    | Жінки    | 14,8 ± 4,2 | 7,1 ± 3,6  | 52,0% ↓ |
|                          | Чоловіки | 13,4 ± 4,8 | 8,5 ± 4,1  | 36,6% ↓ |
| DASS-21<br>(Тривожність) | Жінки    | 16,2 ± 3,9 | 8,4 ± 3,2  | 48,1% ↓ |
|                          | Чоловіки | 14,7 ± 4,2 | 9,6 ± 3,7  | 34,7% ↓ |
| DASS-21 (Стрес)          | Жінки    | 17,5 ± 4,5 | 9,3 ± 3,9  | 46,9% ↓ |
|                          | Чоловіки | 16,1 ± 4,0 | 10,8 ± 4,2 | 32,9% ↓ |
| MEPS<br>(Усвідомленість) | Жінки    | 34,2 ± 5,6 | 45,8 ± 6,1 | 34,0% ↑ |
|                          | Чоловіки | 32,9 ± 5,1 | 41,2 ± 5,7 | 25,2% ↑ |

У жінок спостерігалось більш значне зниження симптомів ПТСР, депресії та тривожності після практики медитації. Чоловіки показали менш виражені, але стабільні покращення, особливо у зниженні стресу та підвищенні усвідомленості. Обидві групи відзначили суттєве зниження тривожності та стресу після практики медитації.

З метою глибшого розуміння, як саме медитація впливає на процес відновлення після психотравми, а також для виявлення ключових механізмів, які сприяють цьому процесу, учасникам було запропоновано відповісти на деякі запитання (див. додаток Г).

Аналіз якісних даних базувався на глибинних інтерв'ю, відкритих опитуваннях і щоденниках учасників, що дозволило отримати глибше розуміння їхнього суб'єктивного досвіду відновлення через медитацію. У ході тематичного аналізу було виділено чотири ключові теми, які відображають досвід учасників:

1. Емоційне звільнення та прийняття
  - Жінки зазначили, що медитація допомогла їм опрацювати сприйняті емоції та сформуванню більш м'якого, чутливого співставлення до себе.
  - Чоловіки більше наголошували на розвитку контролю над емоціями та зменшення спалахів агресії чи тривоги.
2. Фізичне усвідомлення та релаксація.
  - Жінки частіше відзначали покращення сну та зменшення психосоматичних симптомів (наприклад, головного болю, м'язової напруги).
  - Чоловіки повідомили про зниження фізичної напруги та покращення концентрації під час щоденних завдань.

### 3. Перебудова ставлення до травми.

- 70% учасників зазначили, що після курсу медитації стали по-іншому сприймати травматичний досвід – не як щось незмінне, а як частину життєвого шляху, який можна інтегрувати у власний досвід.

### 4. Довгострокове використання медитаційних практик.

- 80% учасників висловили намір продовжувати медитаційні практики після завершення дослідження.

- Жінки більше схилилися до глибоких медитацій.

- Чоловіки віддавали перевагу коротким практикам, зосередженим на диханні та стрес-менеджменті.

Гендерні відмінності у якісному сприйнятті медитації наступні.

Жінки:

- Наголошували на емоційному звільненні та співчутті до себе.

- Частіше використовували метафори ("звільнення", "легкість", "новий початок").

- Відзначили покращення стосунків із близькими через зміну власного емоційного стану.

Чоловіки:

- Спершу були більш скептичні, але згодом відзначили практичне застосування медитації для самоконтролю.

- Частіше говорили про зменшення фізичного напруження та покращення фокусування.

- Використовували раціональні описи змін, наприклад, «почав спокійніше реагувати», «легше зосереджуватися на роботі».

Якісний аналіз підтвердив, що медитація не тільки сприяє зменшенню стресу, а й змінює глибокі когнітивні та емоційні патерни у процесі відновлення після травми. Жінки більш схильні до емоційної трансформації, тоді як чоловіки більше акцентують увагу на практичних аспектах покращення стану.

Отже, такі різні результати серед чоловіків та жінок були досягнуті через гендерні відмінності та різні гормональні особливості.

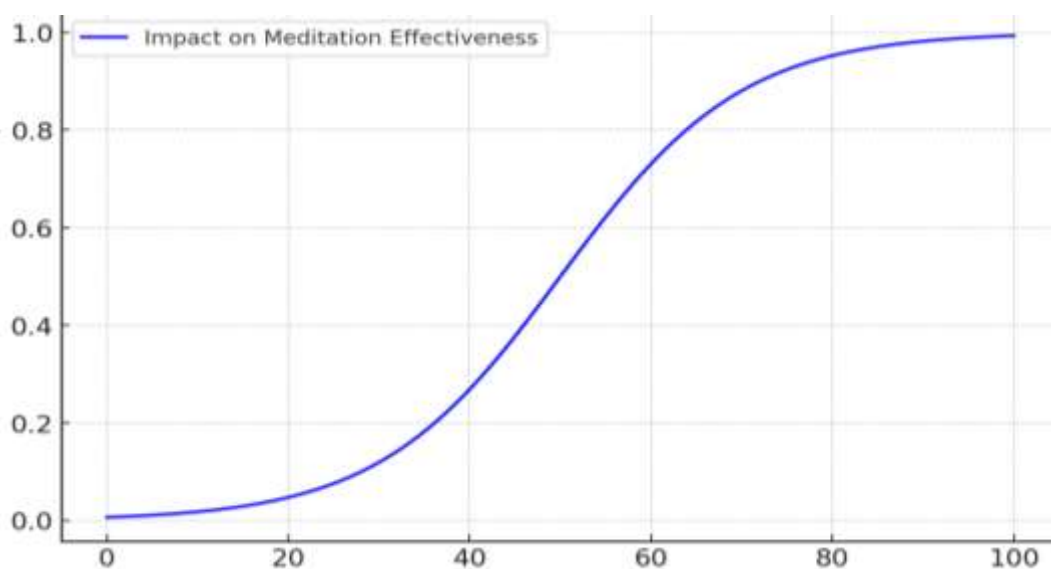
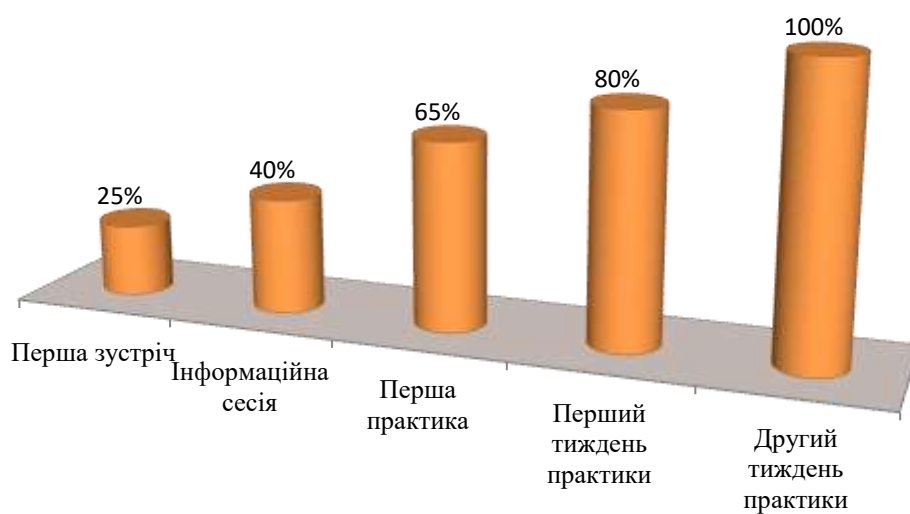


Рис. 3.2. Відсоток вмотивованих людей та вплив мотивації на ефективність практик

Рисунок показує зв'язок між відсотком мотивованих людей і впливом мотивації на ефективність медитації. Діаграма свідчить про те, що мотивація має поступово зростаючий ефект, з більш значним впливом після досягнення певного порогу.

#### *Суб'єктивний досвід та відгуки учасників*

*Андрій, 54 роки. Вища освіта, інженер. Звернувся із запитом підвищеної тривоги і фізичними проблемами зі спиною та високим тиском. При*

використанні восьми разів за місяць техніки «Кундаліні», кожного дня на ніч «Надабрами», останні два тижні кожен день «Дихай в страх», без вживання ліків вирішилася проблема з тиском, зникли болі у спині, зменшилася вага на 7кг та змінився психоемоційний стан у сторону глибшого душевного спокою. Внутрішній стан став більш врівноважений, збалансований, спокійний.

*Наталія В.*, 53 роки. Освіта вища технічна, менеджер клінінгу. Після 22-х років подружнього життя та важкого розлучення з'явилося відчуття покинутості, страху за себе та дітей, занижена самооцінка, деколи панічні атаки. Займалася один раз в тиждень «Кундаліні», кожен день «Дихай в страх», двічі на тиждень перед сном «Надабрама». Знайшла внутрішній спокій, рівновагу і почала досліджувати свій внутрішній світ. Відчуває більше чутливості і глибини у єднанні з собою, суттєво змінилася якість життя.

*Леонід*, 59 роки. Освіта середня спеціальна, електрик. Знаходився у стані апатії, з відчуттями безперспективності, безглуздості буття. Практикування катарсичних технік, а саме «Динаміка» і «Кундаліні» протягом місяця допомогли зняти глибоке навантаження психіки, усвідомити широту процесів, що відбуваються.

*Наталія Р.*, 45 роки. Вища юридична освіта. Звернулася в депресивному стані, з надмірною вагою та невдоволеністю життям. За 3 місяці катарсичних практик «Динаміка» та «Кундаліні» зникли болі у ногах, вага прийшла у норму, з'явилося відчуття щастя та любові, бажання творити. Покращився стан здоров'я, були зняті діагнози.

Отже, такі різні результати серед чоловіків та жінок були досягнуті через гендерні відмінності та різні гормональні особливості.

### **Висновки до розділу 3**

Проведене емпіричне дослідження підтвердило ефективність медитаційних технік у процесі відновлення після психотравми. Дослідження охоплювало аналіз психологічних та якісних показників учасників, що дозволило отримати комплексне розуміння впливу медитації на посттравматичний стан.

Результати дослідження показали статистично значуще зниження рівня симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та стресу після застосування медитаційних практик. У жінок спостерігалось більш виражене зменшення емоційних проявів ПТСР, таких як тривожність, депресія та емоційне вигорання. Чоловіки більше відзначили зниження рівня гіперзбудження та поліпшення самоконтролю.

Таким чином, медитація ефективно сприяла емоційному регулюванню, зменшенню негативних афектів та підвищенню загальної стресостійкості. Суб'єктивне покращення фізичного самопочуття: 73% учасників зазначили, що почали спати краще, 65% повідомили про зменшення соматичних симптомів, таких як головний біль і м'язова напруга.

Якісне опрацювання даних дозволило виділити кілька ключових тем у відновленні учасників після курсу медитації:

- Зміна ставлення до травми : 70% учасників відзначили, що почали сприймати свою травму як частину досвіду, який можна інтегрувати у власне життя.
- Розвиток емоційної стійкості : учасники стали краще справлятися з негативними емоціями та отримати більше внутрішнього ресурсу для адаптації.
- Довгострокове використання медитаційних технік : 80% учасників висловили намір продовжувати медитувати.



## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження медитативних практик як технік роботи з психотравмою, що дало підстави для таких висновків:

1. Висвітлено теоретичні аспекти використання технік медитації у роботі з психотравмою та оцінено вплив медитації на основні симптоми, пов'язані з травмою. Теоретичні аспекти використання медитаційних технік у роботі з травмою глибоко вкорінені в психологічній та неврологічній науці. Медитація сприяє усвідомленості, емоційній регуляції та когнітивній реструктуризації, які мають вирішальне значення для полегшення симптомів, пов'язаних з травмою. Процес медитації допомагає людям розвинути підвищену усвідомленість своїх думок і емоцій, зменшуючи вплив нав'язливих спогадів і гіперзбудження. Завдяки включенню усвідомленості в терапевтичні втручання, люди, які страждають від травми, можуть відчувати покращення емоційної стабільності, когнітивних функцій та загального благополуччя. Більше того, медитація відіграє вирішальну роль у зміні структур мозку, пов'язаних з травмою. Нейровізуалізаційні дослідження показують, що медитація зміцнює нейронні шляхи, пов'язані з емоційною стійкістю, одночасно знижуючи активність мигдалеподібного тіла – ділянки мозку, що відповідає за реакцію страху. Ці висновки підкреслюють потенціал медитації як додаткової терапії у відновленні після травми.

2. Визначено методологічні аспекти проведення медитації в рамках роботи з психотравмою. З точки зору якісного дослідження, тематичні дослідження, присвячені особам, які пережили травму і включили медитацію у свій процес зцілення, дають неоціненну інформацію. Ці розповіді висвітлюють особистісну трансформацію, розвиток життєстійкості та ефективність медитації як механізму подолання труднощів. Такі висновки ще більше підкреслюють важливість включення цілісних, нефармакологічних втручань у травматологічну терапію.

3. Визначено практичний вплив медитації в роботі психотравмою в контексті гендерної різниці. Гендерні відмінності у якісному сприйнятті медитації наступні. Жінки наголошували на емоційному звільненні та співчутті до себе, частіше використовували метафори ("звільнення", "легкість", "новий початок"), відзначили покращення стосунків із близькими через зміну власного емоційного стану. Чоловіки спершу були більш скептичні, але згодом відзначили практичне застосування медитації для самоконтролю, частіше говорили про зменшення фізичного напруження та покращення фокусування, використовували раціональні описи змін, наприклад, «почав спокійніше реагувати», «легше зосереджуватися на роботі».

Отже, медитативні техніки пропонують значні переваги у подоланні симптомів, пов'язаних з травмою, поєднуючи теоретичне розуміння з практичним застосуванням. Інтегруючи якісні дослідження та аналіз конкретних випадків, дослідники і практики можуть краще оцінити ефективність медитації та вдосконалити підходи до відновлення після травми. По мірі накопичення доказів медитація все більше визнається як цінний інструмент психологічного зцілення, що пропонує людям шлях до стійкості та внутрішнього спокою. Сліди пережитої травми люди здатні змінити за допомогою фізичних і емоційних відчуттів, прямо протилежних гніву, безпорадності та пригніченню. Техніка медитації, Ошо-практики – це цілісний підхід, метод, що працює з розумом, емоціями та ще глибше, що дозволяє дійти в вищі стани свідомості. Терапевтична частина дозволяє відновити фізичне тіло від блоків та наслідків психічних травм, емоційна частина освоюється і глибоко усвідомлюється до рівня причини, психічно дозволяє побачити себе самого та свої проблеми, таким чином відновитися івилікуватися. Тому пропонується відновлювати свій психологічний стан і поновлювати ресурси за допомогою медитацій, фізичних оздоровчих практик, наприклад йоги, де медитація – обов'язковий процес.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ардха А. Медитація. Основи теорії і практики. Харків: Vivat, 2003. 320 с.
2. Аршава І. Ф., Кутєпова-Бредун В.Ю. Опис та адаптація опитувальника «коротка шкала вимірювання стану потоку» (Рейнберг Ф., Воллмейер Р.). *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Випуск 11*. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2015. С. 6-15.
3. Далай-лама. Серце медитації. У пошуку глибинної усвідомленості. Перекладач: Г. Ровенських. КМ-Букс, 2017. С. 144.
4. Калінаускас І. Lift. Реабілітація душі. Колесо життя. Київ, 2015. С. 232.
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 48.
6. Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Перекладачка Цвіра А. Харків: Vivat, 2022. С. 624.
7. Лао Цзи. Дао Де Цзін. Вид-во Арий, 2022 С. 96.
8. Мазикін М. Медитація як психотерапевтичний інструмент. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології. Випуск 47"*. Україна, 2020. С. 141-158. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.141-158>
9. Міхіель ван Фресвайк. Свідомість і схема-терапія. Практичний посібник. Вид-во Діалектика, 2023. С. 562.
10. Національний Центр PTSD, Бостон, США, 1993. <http://www.ncptsd.va.gov/>
11. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 324.
12. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. [та ін.] Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі. Монографія; за ред. Кісарчук З. Г. Київ: Вид. Дім «Слово», 2017. С. 225.

13. Шоджай П. Мистецтво зупиняти час. Практикум з усвідомленості для зайнятих людей. КМ-Букс, 2020. С. 288.
14. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Царенко Л. Г.; за ред. Кісарчук З. Г.. К. : ТОВ «Видавництво «Логос»», 2015. С 207.
15. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. №15-16. 2022 р. С. 532-533.
16. Онацький Є. Українська мала енциклопедія. Буенос-Айрес, 1960. Т. 4, кн. VII : Літери Ле-Ме. С. 945.
17. Наказ МОЗ України від 19.07.2024 № 1265 "Про затвердження Уніфікованого клінічного протоколу первинної та спеціалізованої медичної допомоги «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації». <https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-19-07-2024-1265-pro-zatverdzhennya-unifikovanogo-klinichnogo-protokolu-pervinnoyi-ta-specializovanoyi-medichnoyi-dopomogi-gostra-reakciya-na-stres-posttravmatischnij-stresovij-rozlad-porushennya-adaptaciyi>
18. Yongey Mingyour Rinpotché. Buddha, Brain and Neurophysiology of Happiness. How to change lives for the better. Practical Guide. 2007. С. 330.
19. Byron Katie. How Four Questions Can Change Your Life. 2002. С. 288.
20. Bhagwan Shree Rajneesh. The Orange Book: The Meditation Technique. 1983. С. 225.
21. Osho. Vigyan bhairav tantra: The only Great book of Meditation, Concentration & Self Realisation (The Mantras). 2020. С. 74.
22. Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal Psychiatry Neurosci* <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5747539>.

23. Michael G. Quirke. Meditation And Trauma Recovery – Should It Be Part Of Your Plan? <https://michaelgquirke.com/meditation-and-trauma-recovery-should-it-be-part-of-your-plan>.

24. Історія медитації. *Daily Day*. <https://dailyday.com.ua/study/istoriya-meditatsiji.html>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала самооцінки PCL-C (цивільна версія).

Ім'я \_\_\_\_\_

Інструкція щодо заповнення: внизу перераховано проблеми або скарги, які людина може мати внаслідок стресового (травматичного) досвіду у минулому. Будь ласка. Прочитайте кожен пункт уважно, та поставте позначку «X» у графі, що найбільш чітко відображає частоту з якою Вас турбувало це питання минулого місяця.

| №  | Питання  | Не було зовсім (1) | Інколи (2) | Помірно (3) | Часто (4) | Дуже часто (5) |
|----|--|--------------------|------------|-------------|-----------|----------------|
| 1  | Думки і спогади, що повторюються і турбують, або нав'язливі картини травматичного досвіду з минулого?  |                    |            |             |           |                |
| 2  | Повторювані, турбуючі сни про травматичний досвід з минулого?  |                    |            |             |           |                |
| 3  | Чи часто ви починаєте діяти так, як у травмуючій ситуації, або почуваетесь, ніби ви ще там, ніби вона знову повторюється (переживаєте ситуацію знову)? |                    |            |             |           |                |
| 4  | Почуваетесь пригніченим, засмучуетесь, якщо дещо нагадує вам травматичну ситуацію з минулого?  |                    |            |             |           |                |
| 5  | Фізично реагуєте (тобто – сильне серцебиття, проблеми з диханням або сильне потіння) коли щось нагадує Вам про травматичний досвід з минулого?         |                    |            |             |           |                |
| 6  | Уникаєте думок або розмов про травматичну ситуацію у минулому або уникаєте почуттів, пов'язаних з цією ситуацією?                                      |                    |            |             |           |                |
| 7  | Уникаєте певної діяльності або ситуацій, тому що вони нагадують вам травмуючи ситуацію з минулого?   |                    |            |             |           |                |
| 8  | Відчуваєте труднощі з пригадуванням важливих частин травмуючої ситуації з минулого?  |                    |            |             |           |                |
| 9  | Втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення?  |                    |            |             |           |                |
| 10 | Відчуваєте відстороненість або ж відрізаність від інших людей?   |                    |            |             |           |                |
| 11 | Відчуваєте емоційне заціпеніння або неможливість відчувати любов до близьких вам людей?  |                    |            |             |           |                |
| 12 | Відчуття, що ваше майбутнє обрізане?   |                    |            |             |           |                |
| 13 | Труднощі із засинанням або переривчастий сон?  |                    |            |             |           |                |
| 14 | Відчуття роздратування або вибухи гніву?   |                    |            |             |           |                |
| 15 | Труднощі з концентрацією уваги?  |                    |            |             |           |                |
| 16 | Постійно «насторожені», занадто пильні, постійно очікуєте на небезпеку?  |                    |            |             |           |                |
| 17 | Відчуваєте себе засмиканим (ною) дратівливим/ою або легко лякаєтесь?   |                    |            |             |           |                |

## Додаток Б

**Шкала депресії DEPS. Бланк опитувальника.**

1. Протягом останнього місяця ви страждали від безсоння?
  - Зовсім ні
  - Трохи
  - Досить сильно
  - Дуже сильно
2. Протягом останнього місяця ви відчували смуток?
  - Зовсім ні
  - Трохи
  - Досить сильно
  - Дуже сильно
3. Протягом останнього місяця ви відчували, що все робите через силу?
  - Зовсім ні
  - Трохи
  - Досить сильно
  - Дуже сильно
4. Протягом останнього місяця ви відчували зниження енергії?
  - Зовсім ні
  - Трохи
  - Досить сильно
  - Дуже сильно
5. Протягом останнього місяця ви відчували самотність?
  - Зовсім ні
  - Трохи
  - Досить сильно
  - Дуже сильно
6. Протягом останнього місяця ви вважали майбутнє безнадійним?
  - Зовсім ні
  - Трохи
  - Досить сильно
  - Дуже сильно
7. Протягом останнього місяця ви не отримували задоволення від життя?
  - Зовсім ні
  - Трохи
  - Досить сильно
  - Дуже сильно
8. Протягом останнього місяця ви відчували безглуздість існування?
  - Зовсім ні
  - Трохи
  - Досить сильно
  - Дуже сильно
9. Протягом останнього місяця ви відчували, що все радісне зникло з життя?
  - Зовсім ні

- Трохи
- Досить сильно
- Дуже сильно

10. Протягом останнього місяця ви відчували себе пригніченим, навіть перебуваючи в родині та з друзями?

- Зовсім ні
- Трохи
- Досить сильно
- Дуже сильно



Додаток В  
**Коротка шкала вимірювання стану потоку**  
**(Ф. Рейнберг, Р. Уоллмейер) [2].**

ПІБ \_\_\_\_\_

Опишіть, будь ласка, свої відчуття під час професійних занять за допомогою наступних питань

1. Я відчуваю достатній рівень складності завдань  
Ні Частково Дуже сильно
2. Мої думки/дії плинуть плавно та гладко
3. Я не помічаю, як плине час
4. Я не відчуваю труднощів із концентрацією уваги
5. Моя свідомість повністю ясна
6. Я повністю охоплений тим, чим займаюсь
7. Правильні думки/дії з'являються спонтанно
8. Я знаю, що повинен робити на кожному етапі діяльності
9. Я відчуваю, що у мене все під контролем
10. Я повністю охоплений думками про діяльність
11. У порівнянні з іншими видами діяльності, якими я теж займаюсь, ця... Легка  
Складна
12. Я вважаю, що моя обізнаність у даній галузі  
Низька Висока
13. Для мене інші потреби під час діяльності  
Неважливі Дуже важливі

## Додаток Г

### **Питання для глибинного інтерв'ю щодо відновлення після психотравми за допомогою медитації (авторська розробка)**

Запитання поділені на тематичні блоки, що охоплюють різні аспекти досвіду учасників.

Досвід пережитої психотравми:

1. Чи могли ви розповісти про події або ситуації, які спричинили у вас травматичний досвід?
2. Як цей досвід вплинув на ваше життя, емоційний стан та загальне самопочуття?
3. Які основні труднощі ви відчували після травматичної події (наприклад, проблеми зі сном, емоційні сплески, відчуття дисоціації тощо)?

Очікування та перші враження від медитації:

4. Чому ви вирішили взяти участь у програмі медитації? Які у вас були очікування?
5. Чи стикалися ви з труднощами під час перших занять медитацією? Якщо так, то якими?
6. Який був ваш перший досвід практики медитації? Що ви відчували?

Зміни у психоемоційному стані:

7. Чи помітили ви зміни у своєму емоційному стані після практики регулярної медитації? Якщо так, які саме?
8. Як змінилося ваше ставлення до власних емоцій та реакцій на стресову ситуацію?
9. Чи відчули ви зменшення симптомів тривоги, депресії або посттравматичного стресу? Як саме це проявлялося?

Фізичне самопочуття та тілесні відчуття:

10. Чи змінився ваш сон після практики медитації? Якщо так, то як?
11. Чи помітили ви зміни у своєму фізичному самопочутті (наприклад, зниження м'язового напруження, покращення роботи серця, зменшення головного болю тощо)?

12. Як сприймаєте своє тіло після практики медитації? Чи змінилося ваше ставлення до нього?

Вплив на соціальні відносини:

13. Чи змінилися ваші стосунки з близькими після медитації? Якщо так, у який спосіб?

14. Чи помітили ви покращення в комунікації або вміння контролювати конфлікти?

15. Чи відчуваєте ви більше внутрішнього спілкування та терпимості у спілкуванні з іншими?

Загальні висновки та довгострокові плани:

16. Як ви оцінюєте свій прогрес за час практики медитації?

17. Чи плануєте ви продовжувати використовувати медитацію у повсякденному житті? Чому?

18. Що б ви порадили людям, які пережили травму і розглядають можливість практики медитації?

Додаткові уточнюючі запитання:

- Чи можете ви навести конкретний приклад ситуації, коли медитація допомогла вам у повсякденному житті?
- Що вас найбільше здивувало під час процесу медитації?
- Як змінилося ваше загальне відчуття себе після курсу медитації?

## Додаток Г

### Опис технік медитації

#### *Медитація «Три порожнечі»*

Автор – майстер практик медитації Swami Prabuddha Prem.

Ефект увага і концентрація.

«З порожнечі» співаємо.

«А» – грудний звук, руки на грудях, вібрація відчувається долонею, при усвідомленні вібрації людина близька до себе, до фізичного і чуйного, також вона не в травмі, а в реальності. Вібрація звука «А» розслабляє легені, довгота звуку послаблює діафрагму, стресові спазми, довгота видиху співання на одній ноті заспокоює.

«У» – низький глибокий звук з нижньої порожнини живота, дає спокійну рівну силу, здатність пережити стрес та інші переживання, пробуджує енергію.

«М» з області порожнини в голові (з око), з медичної топографії – мозку чи мосту між півкулями. Ефект космічного розширення об'єму цілого, в котрому протилежності знаходяться в гармонії.

Кожний центр, що проспівали декілька хвилин, розширює «порожнечу» подовжуючи дихання. Тим самим, приносячи глибокий спокій, умиротворення та широке сприйняття. З'єднавши три звуки на одному видиху, довго і сильно, – залишаємося в тиші. Дуже швидко та сильне зрушення стану та свідомості.

#### *Медитація «Поза тілом і розумом»*

Автор Карунеш, друг та учень Ошо, автор музики та технік.

За дві години до практики не можна нічого їсти.

1 стадія – вібраційна. Триває 15 хвилин, треба сидіти з рівною спиною, гудіти звуком «М-м» наче «в безодню». При цьому обов'язково злегка розгойдуватися, щоб тіло не оніміло. Гудіти треба голосно, глибоко і довго на видиху.

2 стадія. Триває 10 хвилин, відпускайте дихання, нижня щелепа опущена і вільна, дихання через ніс. Концентруйтеся в області третього ока, між бровами, всередині голови за очима, і намагайтеся утримувати це. Це стадія концентрації.

3 стадія – стадія серця. Відчуйте своє серце. Нічого не треба робити, ви – це частина всього. І в вашому серці Любов всього Всесвіту. Намагайтеся об'ємно розширюючись відчувати серцем весь Всесвіт. Стадія триває 5 хвилин.

4 стадія – розслаблення на спині, лежачи 10 хвилин. Дозвольте приємним тибетським звукам забрати вас.

Ця вправа – відчуженість. Ви є те, що ви є. Ефект – вібраційне налаштування організму, прийняття себе, вміння та здатність концентруватися, тренування здатності переходити з концентрації-напруги до розширення – розслаблення, балансу, внутрішньої гармонії.

### *Медитація «Надабрама»*

Тибетська вібраційна техніка.

1 стадія – 30 хвилин гудіння звуку «М-м», як в попередній техніці.

2 стадія. Складається з двох частин: перша частина – 6-7 хвилин «Коло віддачі» під органну музику, друга частина – 6-7 хвилин «Коло прийняття».

1) «Коло віддачі». Руки долонями вверх знизу живота, сидіть на підлозі чи на стільці, спина пряма, коліна нижче долонь.

Дихання звичайне щелепа розслаблена. З початку музики руки від живота ідуть вперед, долонями вверх, дуже-дуже повільно, щоб за 6-7 хвилин вони зробили 1-2 кола в цій площині. Кола від себе.

2) «Коло прийняття». В той момент, коли музика зупиниться і знову почнеться, переверніть долоні донизу і зробіть зворотне коло, на обіймання Всесвіту. Кола до себе.

3 стадія. Треба залишитися сидіти нерухомо, як скеля, протягом 15 хвилин.

Всі техніки, як і в попередніх, залишайтеся сидіти з рівною спиною, не опираючись, на кістках тазу, та якщо дуже нестерпно сидіти – ляжте.

Ефект – надзвичайно терапевтична практика. Оскільки будь-яка хвороба – вібрація, то можливо перевібрувати її.

Якщо цю практику робити пізно ввечері, в сон відійдете чистими і глибокими, ефективно відпочиваєте, ліпше всипаєтеся і у наступний день почуваетесь більш зібраним, чим у попередній.

### *Медитація «Кундаліні»*

Ошо переробив древній варіант медитації «тремтіння». Кожна стадія триває по 15 хвилин, медитація загальною тривалістю 60 хвилин.

1 стадія – тремтіння і вібрації. Стоячи на ногах з зав'язаними очима, під музику треба тремтіти всім тілом. Щелепа розслаблена.

2 стадія – вільний тотальний танець, спонтанний танець. Також 15 хвилин.

3 стадія – «Спостерігач на пагорбі». Після танцю, стоячи чи сидячи. Стоячи – це сильний варіант, він тільки для досвідчених. Спостереження як зовнішнього так і внутрішнього.

4 стадія – релакс, відпочинок лежачи.

М'яка катарсична техніка знімає затискачі в тілі, вивільняє енергію, вчить опановувати свою звільнену енергію.

Ефект від практики. М'яка катарсична техніка, вечірня, робиться перед заходом сонця. Перша стадія дозволяє розблокувати внутрішні затискачі в тілі, відкриває енергетичні канали в тілі і психіку, запускається енергія першого центру – сексуального, – енергія життя і творіння.

На другій стадії треба в цих відкритих каналах створити великий потік енергії, розтанцюватися тотально до «божевілля», піти в танець всією істотою. Людина – це генератор, нова енергія приходить на заміну витраченої. В танці відіграються різні образи, переживання та психологічні кризи. Відкривається дихання завдяки фізичному навантаженню, відкривається пластичність та грація, виводяться токсини через потовиділення.

Перша і друга частина терапевтичні підготовчі. Третя частина медитаційна. Спостереження думки, констатація, реєстрування. Нейтральний стан «нічого не

роблення», свідчення всього і всіх процесів, розтотожнення. Тренуємо здатність бути усвідомлюючим, без залучення в діло.

Четверта стадія – можливість відпустити навіть спостереження. Енергія, розігнана в першій і другій стадіях, може забрати у стан чистої присутності, без ототожнювання з тілом, з розумом, з емоціями і іншими переживаннями. Після техніки 15 хвилин побудьте сам-на-сам у тиші.

### *Медитація «Чакра серця»*

Також автор Карунеш.

1. Стійте прямо з відкритими очима, руки мають лежати на середині грудної клітини. На початку музики права рука, наче відштовхуючи щось від себе долонею в напрямку на північ, і права нога одночасно з рукою, роблять напад вперед. При цьому, видихаючи з глибини, кажіть «ха» з очима, що направлені у сторону рухів. На цьому етапі виштовхується відпрацьована енергія минулого, того, що не в змозі відпустити розумом. Інша рука, що на грудях, чує вібрацію від «ха». 6 хвилин робляться випаді вперед однойменних руки і ноги, з відштовхуванням з серцевого середовища енергії пройдешнього на видиху зі звуком «ха». Коли закінчується музика, робиться поклін з відпущеною донизу головою.

2. Наступні рухи на схід-захід, починаючи з права, розкриваючи таз вправо, рука вправо, погляд у далечінь крізь долоню. Звук «ха» потім у ліву сторону, ліва рука і нога. При кожному русі руки-ноги з подякою минулому за пережите, « дякую і прощавай». 6 хвилин до гонга і підіймайтеся.

3. Стадія об'єднання усіх рухів в коло: права рука і нога вперед, ліва рука і нога вперед, права рука і нога в праву сторону, ліва рука і нога в ліву сторону, права рука нога назад ліва рука і нога назад. На кожному випаді руки-ноги видих «ха», погляд розфокусований вперед. «Дякую всьому і прощавай».

4. Сідайте, закрийте очі, дозвольте емоціям вийти – можна плакати, посміхатися чи просто спостерігати. Це супроводжується музикою. Як вона

закінчиться, лягайте на спину і спостерігайте, як пульсує і без кінця розширюється серце.

5. Остання стадія – тибетські гонги. Відпустіть себе, розчиниться і насолоджуйтесь.

Ефект – це м'яка катарсична техніка. Якщо її виконувати 28 днів по усім фазам Місяця, то всі емоційні стани будуть пережиті. Тіло з часом вибудовується до норми фізичних процесів в ньому, вестибулярний апарат тренується і регулюється, проходять всі його розлади. Півкулі мозку гармонізуються і емоційні та інтелектуальні переживання проходять м'яко, дисципліновано, і воля тренується. Відпускається накопичений досвід тяжких емоційних переживань. Виштовхування з серця старого для наповнення новим, інакше життя закінчується на минулому, і більше людина не живе в сьогоденні та не має енергії для майбутнього.

В останніх двох стадіях можна потрапити в медитативний стан, побути в новій якості – спостерігача, і не оцінюючого нічого і нікого.